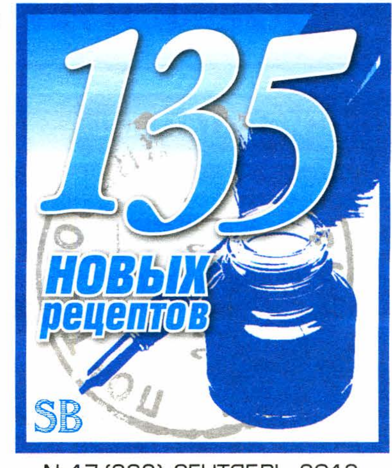
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№17 (283) СЕНТЯБРЬ 2013

10 лет вместе с вами!



Хороши яблочки на Спас!

ПИСЬМО В НОМЕР

Волшебные дары природы

Когда не стало моего отца, мы хотели продать дачу. Кто туда будет ездить? Все работают, учатся. Но вот моя мама ни за что не согласилась расстаться с деревенским домом, садом. Ей уже за 70, болезней немало. Больше всего беспокоит гипертония. Врач подобрал таблетки, и все же случаются кризы. А мама продолжает работать в саду. Мы всегда встречаем ее с электрички, чтобы помочь донести фрукты, ягоды. Раньше отговаривали от таких утомительных поездок. Ведь можно все купить! Однако она продолжает ездить, будто там медом намазано. Недавно, и правда, привезла большую банку меда, самого целебного, да еще освященного в церкви. Часть использовала для приготовления лекарства по рецепту из «Лечебных писем». Верит, что такое снадобье обязательно поможет. Потом мы все же выбрались в деревню вместе, чтобы собрать яблоки, крыжовник. Как раз на Яблочный Спас. Бабушка наша пошла в храм. И мы с младшей дочкой отстояли с ней праздничную службу, потом освятили свои яблочки. Как хорошо сказал батюшка, что все эти плоды – дар Богу от благословленной Им природы! И люди дарили их друг другу с пожеланиями здоровья. Мама моя выглядела такой счастливой и полной сил, как в молодости! Природа всем нам дарит силы и здоровье, надо только уметь это ценить.

Сазонова В.К., г. Воронеж

ЦИТАТА

Наполните свою жизнь смыслом – и она будет долгой!

А. С. Внукова, Белгородская обл., г. Старый Оскол

Лучшие средства от аллергии

стр. 34

ПОДПИШИТЕСЬ И НЕ БОЛЕЙТЕ! НАШ ИНДЕКС – 99599



ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Подходит к концу последний летний месяц, самый щедрый, самый урожайный. Что останется от него на память? Аромат сушеных лекарственных трав и яркие баночки с витаминными заготовками. Свежий запах дачных яблок во всем доме. И, конечно, самые теплые воспоминания о том, как ярко светило теплое солнышко, как красиво было в лесу, в поле, в любимом саду!

Однако и осенью будет немало дел. Ведь урожай надо не только собрать, но и сохранить. Продолжается пора лекарственных заготовок. «Каждую осень жду заморозков, чтобы ехать в лес, – пишет в "Копилке добрых советов" А.Я. Шилова из г. Гуково Ростовской области. – И каждую зиму у меня на подоконнике живым светом сияет банка с калиновым настоем.» И целебно, и красиво такое лекарство! Когда смотришь на него, сердце, наверное, радуется. Еще и поэтому оно работает исправно.

А в наших северных лесах открывается грибной сезон. Бабушки продают на улице хорошие крепенькие грибочки. Значит, они уже пошли? Можно сходить в лес и проверить. Как пишет в упомянутой рубрике С. Новосадская из Санкт-Петербурга, в грибах (и не только в экзотических) что-то есть, раз они помогают улучшить здоровье. Но даже если вы их не найдете, все равно будет польза. В лесу еще тепло, поют птицы, поспевают осенние ягоды – очень ценные, лечебные. Чтобы зимой был сильный иммунитет, сейчас надо как можно больше времени проводить на свежем воздухе. И желательно в движении. Если у вас нет дачи, или сил на загородные поездки, или подходящей компании, можно гулять и в городском парке, наблюдая за природой. Регулярные пешие прогулки тоже очень полезны. И настроение заметно улучшается. Крепкого вам здоровья и теплых солнечных дней!

Главный редактор О. Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **9 СЕНТЯБРЯ**

Мою просьбу о помощи напечатали в №6 «Лечебных писем». Постоянно мучила эпилепсия, и я не ожидал, что получу такое количество писем с рецептами, советами, словами сочувствия. Люди просили обязательно сообщить им, когда буду полностью здоров. Прошу извинить за то, что не могу написать всем. И вот у меня большая просьба: через нашу замечательную газету поблагодарить их.

Сколько добрых людей на свете! Вот они: Козымаева Н.С. из Новокузнецка, Прудникова В.В., Суханова А.И., Дуркиноц Г.А. и Миронова Т.Ф. из Новосибирска, Коротынюк Л.Б. из Калуги, Плотникова Н.И. из Боровичей, Талай В.П. из Канска, Постных Г.А. из Ачинска, Леконцева Ю.А. из Перми, Букарев Ю.В. из Санкт-Петербурга, Данилова М.М. и Кузнецова Н.В. из Москвы, Самчук Л.Т. из Астрахани, Кульмаков М.А. из Десногорска, Науменко Г.Н. из Новой Ладоги, Мирошниченко Т.Г. из Бийска.

Спасибо работникам газеты и всем, всем читателям, которые не оставили меня в беде. Низкий вам поклон, добрые люди. Здоровья, счастья!

Адрес: Максимову Сергею Николаевичу, 680051, г. Хабаровск, ул. Ворошилова, д. 13а, кв. 126

Здравствуйте, милые, добрые люди! Не была уверена, что когда-либо увижу свое письмо напечатанным в нашей газете. Даже забыла, что его написала. Хотя втайне надеялась, ждала… А потом очень удивилась, что это все же случилось. Испугалась и растерялась – такой поток звонков, столько одиноких мужчин, желающих познакомиться и создать семью! Звонили и писали со всех уголков России. Голова закружилась от радости, как в молодости. Неужели я еще живу?! Жива и найду свою половинку на краю жизни!

И для многих мужчин не важно, что я полная, только приезжай… Предлагали руку, сердце, дом. Я благодарна всем, кто звонил и писал мне. И прошу простить, если кого обидела отказом. Будьте великодушны, не отчаивайтесь, и все у вас будет.

Люди, ищите друг друга! Я вот не побоялась осуждения и нашла своего мужчину. Надеюсь, это любовь… Боже мой! Неужели такое случилось и со мной в последние мои годочки?! Удачи всем! Милые женщины, надейтесь на счастье и ничего не бойтесь, ведь это наша жизнь.

Адрес: Гриценко Марии Савельевне, 350916, г. Краснодар, ст. Елизаветинская, ул. Зеленая, 45

Большое спасибо за то, что напечатали мою просьбу помолиться святой Матронушке за здоровье доченьки Ангелины. Благодаря нашей газете получила много откликов со всех уголков страны. Читая ваши письма, я плакала от счастья, что не одна со своей бедой. Из каждого узнавала что-то новое о лечении эпилепсии. Из одного – о новой травке, из другого – о рецепте.

К сожалению, нет возможности ответить индивидуально. Поэтому очень прошу напечатать благодарность всем откликнувшимся на мою просьбу: Зайцевой Е.С., Григорян Г.А., Налбандян Г., Десятовой Н.Н., Козымаевой Н.С., Осиповой С.А., Науменко Л.А. и многим другим. Низкий поклон вам, добрые люди!

Адрес: Челышевой М.А., 674065, Забайкальский край, Улетовский р-н, с. Горека, ул. Набережная, 10



МОЯ ПРЕКРАСНАЯ ДАЧА
- Секреты идеального урожая из первых рук
- Тысячи проверенных на практике советов
- Сто страниц каждый месяц всего за 12 рублей!

Подписной индекс: 79817

Облегчите свой труд — читайте журнал «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ ДАЧА»!

Анонс



КОГДА ЛЕТО С ОСЕНЬЮ ВСТРЕЧАЕТСЯ

Дорогие читатели любимой газеты! Остались последние летние денечки. Миновал Ильин день, когда, по народным приметам, лето с осенью встречается. С детства у меня осталось в памяти, что с Ильина дня ночь длинна и вода холодна. Значит, купаться уже нельзя – вредно для здоровья. А почему старые люди так говорят?

Наши предки были более наблюдательными, чем многие из современных людей. Поэтому давайте вспомним их советы, чтобы нам меньше болеть! Взять хотя бы мою бабушку, простую русскую женщину. Каждое лето мы, ребятишки, жили у нее в деревне. В августе она нам купаться не разрешала. С Ильина дня (2 августа) строго-настрого запрещала. Но мальчишки иногда не слушались. И мой старший брат за это жестоко расплачивался. Накупается в озере, а потом ходит с чирьями на мягком месте. К школе они у него не успевали пройти, так он даже за партой усидеть не мог, и ребята над ним смеялись. Я подумала: в чем тут дело? Если спросите у простых людей, они расскажут вам такую сказку. Ехал, мол, Илья-пророк на колеснице по небу, коней своих гнал, и один из них уронил подкову в реку (озеро). Потому и вода стала холодной. Илья-пророк воду мутит – вот и весь сказ. А ведь правду говорят, что Ильинка пустил льдинку! До обеда – лето, а после – как будто осень. Во всяком случае, так раньше бывало в наших краях. Это теперь климат переменился. Но все равно в августе многие водоемы «зацветают». А значит, меняется состав воды. В ней больше вредных микробов, и подцепить какую-нибудь болячку нетрудно. Не потому ли в народе считали, что в такое время в воду возвращаются русалки и другая нечисть. Вот и кожа после купания может стать нечистой. Не только чирьи, а еще чего похуже прицепится. «Нечисть» может даже утопить человека. По небу-то Илья-пророк разъезжает на огненной колеснице. Действительно, раньше со 2 августа у нас почти всегда были грозы. А представьте, что может случиться, если человек находится в воде и рядом сверкает молния! Как известно, вода притягивает и проводит электричество. Наш сосед дядя Толя полез в озеро купаться как раз в Ильин день, так как был «выпимши». И его убило молнией. Жена его, тетя Тоня, плакала и говорила, что Боженька пьяницу покарал.

Кое-где на Ильин день и скот в поле не выгоняли, боясь не только грозы, но и гадов, которым в этот день дана воля. То есть в августе начинаются «змеиные свадьбы». И вот вы в такой момент оказались у лесного озера…

Лучше послушать старых людей для вашей же пользы! А закаляться можно, обливаясь из ведра, если вы привыкли. Я так и делаю.

Астахова Н.Н., г. Тверь

ЧЕЛОВЕКУ ДАН РАЗУМ

Чем мы отличаемся от других живых существ? Думаю, тем, что человеку дан разум, а значит, он может управлять собой. Если разум помножить на силу воли, получится здоровье.

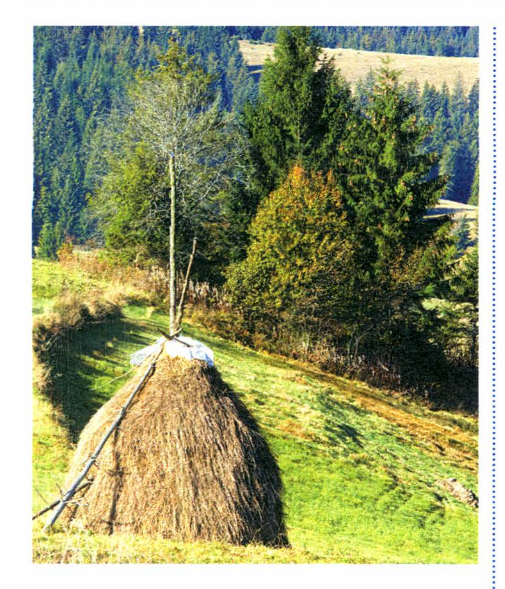
Недавно я вернулся из деревни. Лечился там и наблюдал за пчелами. Они тоже кажутся разумными. У них ведь в улье целое государство, где каждый делает свою работу на общее благо. Но пчелы могут только то, что заложено в них природой. Человек же, на мой взгляд, способен совершить невозможное! В том числе – избавиться от многих болезней и жить до 100 лет.

Помню, кто-то написал в нашей газете: мол, сила есть, а воли нет. Откуда же тогда у некоторых берется сила воли? Лучше, конечно, воспитывать ее с детства. Но если уж вышло по-другому, то человек должен сам ее тренировать. Как именно? Стремиться к знаниям и каждый день что-нибудь делать ради собственного здоровья. Даже если вы не верите в существование души и ваша воля не подчинена высшему началу, согласитесь: ведь человек – это не только физическое тело. Есть разум, интеллект, чувства, которые влияют на здоровье. И развивать все это – не менее важно, чем тренировать тело. Вечное движение, развитие – вот что приносит нам здоровье и долголетие. Я стал намного лучше себя чувствовать, когда привык к ежедневной гимнастике. А ведь долгое время был почти обездвижен из-за суставного заболевания! Началось все с дыхательных упражнений, которые в состоянии выполнять даже лежачий больной. Когда стало полегче, добавил упражнения для гибкости суставов и тонуса мышц. Суставы разрабатывать необходимо, несмотря на боль! И мышцы обязательно должны работать. Ликвидируйте застой в своем теле – и увидите, как оно оживет. Кровь веселее потечет по сосудам и доставит питание каждой клетке.

Не менее важна и умственная гимнастика – тоже ежедневная. О ней уже рассказывали в «Лечебных письмах». И еще нельзя засорять голову злобой, завистью, страхом. Работайте над своими эмоциями, мыслями. Ведь причины многих болезней кроются в них. Очень важно в любом возрасте развивать фантазию, воображение. Не смейтесь над детьми, когда они фантазируют. Лучше берите с них пример. Каждый вечер, засыпая, представляйте себя абсолютно счастливым человеком. В мельчайших подробностях постарайтесь увидеть место, где вы счастливы, себя и людей, которые рядом с вами. Придумывайте какие-нибудь приятные события. Поверьте, что вскоре в вашей жизни произойдет что-то, напоминающее те счастливые видения! Ведь человек может себе «надумать» не только болезни и горести. И об этом уже писали в нашей газете, а значит, все правда.

Знайте, что самый обыкновенный человек, знакомый с самодисциплиной, умеющий управлять собой, способен совершить больше, чем хорошо образованный и талантливый, но безвольный. Разум дан каждому от рождения. Этим даром надо пользоваться, а не пренебрегать, иначе вы его просто лишитесь! Даже если способности от рождения не выдающиеся, необходимо их развивать, учиться всю жизнь. И никто вместо вас не в состоянии сделать всю эту трудную ежедневную работу. Успехов и скорейшего выздоровления!

Симаков П.С., г. Уфа



С ПЕСНЯМИ РАБОТАЕМ, ИМИ И ЛЕЧИМСЯ

Я выросла в семье, где всегда любили петь. Не только за столом во время праздников, но и в обычной жизни – за работой, да и просто вечером в семейном кругу. По наследству передавались старинные песни, которые не в каждой книге найдешь.

И печальные, и веселые. Про девичью судьбу и крестьянскую долю, про рыбаков и родную природу. Многих моих родных уж нет в живых, другие разъехались по дальним городам. Так получилось, что живу одна, а от своячиницы мне достался в наследство небольшой дачный участок. Работать на земле я люблю, потому в мае выехала туда, лишь изредка бывая наездами в городе. И планирую оставаться вплоть до октября. По семейной привычке, работая на огороде, я всегда напеваю. Новые соседи сначала смотрели на меня косо: думали, старушонка не в себе – поет тихо сама с собой. У них-то все больше играло радио, под него и работали. Для меня же песня – это не только развлечение.

Еще мама говорила, что пение полезно для здоровья. Да и ученые, как я читала, это подтверждают. Тренируются легкие, лучше становится дыхание. Благодаря этому поддерживается здоровье сосудов, не скачет давление. Да и для нервной системы это полезно. К тому же по своему пению я узнаю, когда нужно отдохнуть. Как чувствую, что голос сбивается, – так присаживаюсь или прилягу, чтобы потом с новыми силами взяться за работу.

Голос у меня не сильный, но приятный. И стала замечать, что сначала соседи приглушали радио, прислушиваясь к словам. Потом, если узнавали знакомую песню, начинали подпевать. И не только мои ровесницы, но и молодые ребята. Так постепенно в нашем тесном соседстве музыку из магнитофонов заменило дружное и слаженное пение. Народ у нас из разных краев, обменивались словами, разучивали новые песни вместе. Даже как-то научились петь на разные голоса. Проходящие и гости говорят, что как будто попали на фольклорный фестиваль. И, улыбаясь, рекомендуют даже организовать сводный хор дачников.

Но главное – все отмечают, что от такого пения в течение дня они меньше устают и забывают про свои болячки. А те, благодаря этому, потихоньку отступают. Одна из соседок сказала, что у нее теперь даже головные боли практически исчезли и гипертония прошла. Так что не только в лекарственных травах есть целительная сила. Музыка и пение от души тоже излечивают, и при этом еще и приносят удовольствие.

Тарушина В.Д., г. Архангельск

ЦЕЛЕБНЫЙ АРОМАТ ДЛЯ БАНИ

Одно из моих самых любимых растений на даче – любисток. Он очень полезен для здоровья – богат витаминами и эфирными маслами, много в нем и нужных нам минералов.

Его используют для лечения заболеваний мочевого пузыря, он хорошо снимает воспаления и унимает боль. Я долго мучилась от головных болей, связанных с мигренью. Таблетки, прописанные врачом, снимали приступы, но они все равно возвращались. По совету одного знакомого фитотерапевта месяц пропила курс отвара из листьев и семян любистка, потом повторила еще раз. И вы знаете – мигрень меня оставила.

Отвар готовила так: 1 ст. л. с горкой сухих листьев и семян заливала 1 стаканом воды и варила на водяной бане 10 минут. Остужала, процеживала. Пила по 1/3 стакана три раза в день до еды.

А еще соседка меня научила добавлять веточку любистка в тот же тазик, где заваривается веник для бани. Ароматные эфирные масла переходят в настой, и если его поддать на каменку, то баня наполняется чудесным пряным запахом. Он прогоняет печаль и головную боль, после него легче дышать. Березово-любистковым настоем я напоследок споласкиваю голову – волосы становятся прямо шелковистыми, исчезает перхоть.

Напоследок повеселю читателей своей любимой газеты. Моя подруга прочитала, что любисток, как и сельдерей, считается афродизиаком, то есть повышает желание у мужчины. Она тоже стала добавлять его листья в банный настой, да еще и во все салаты и супы, которые готовила мужу. Говорит, что после этого к ним в семью как будто вернулся второй медовый месяц. Так что есть у этого замечательного растения и такая сила.

Нахрапова Д.В., Харьковская обл., Лозовский р-н

БРУСНИКА – ЖЕНСКАЯ ЯГОДА

Вот и начали наливаться на болотах рубиновым цветом ягодки брусники. Как бы я ни была занята, как бы себя ни чувствовала, но обязательно пойду за ними, чтобы запастись брусничкой на зиму. Потому что выручала она меня в тяжелых ситуациях не раз. Конечно, наварю варенья, закатаю компоты. Но обязательно подсушу ягод, а часть заморожу. Хоть брусника хранится долго даже без сахара, но все же в замороженном или подсушенном виде она сохранит свою максимальную пользу.

Очень помогла мне брусника, когда после перенесенного пиелонефрита и цистита у меня появилась такая проблема, как недержание мочи. Сказывался и наступивший климакс. Извините за подробности, но иногда чихнуть боялась. Уролог и гинеколог говорили, что все со временем пройдет само, что это последствия болезни и возраста. Рекомендовали носить памперсы. Какие подгузники, если я еще работающая женщина! Поделилась своей бедой с тетей. Она мне и дала рецепт средства, которым раньше пользовались в деревнях в моих ситуациях, а также при ночном недержании мочи у детей.



Нужно смешать 1 часть сушеных ягод брусники и 2 части травы зверобоя. 2 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка и варить на слабом огне 10 минут. Дать настояться в течение часа, процедить. Пить по стакану трижды в день в течение недели, потом недельный перерыв и повторить.

Уже после первого курса я почувствовала облегчение. Не только прекратились внезапные мочеиспускания, но и мочевой пузырь стал чувствовать себя лучше, прошла тяжесть внизу живота. Повторила лечение еще раз через 3 месяца, и проблема отступила совсем.

Зверобой я беру у подруги, которая выращивает его на грядке, или покупаю в аптеке. А вот бруснику всегда заготавливаю сама, и для нее сейчас как раз начинается самый сезон.

Вологушина Татьяна Игоревна, Респ. Карелия, г. Петрозаводск

НАШИ СОЛНЕЧНО-ГЛИНЯНЫЕ ВАННЫ

Два года назад копал рядом с домом колодец – старый прохудился. В результате на землю поднялось много синей глины. Я читал столько информации о ее пользе, в том числе и в любимых «Лечебных письмах», что глину сберег – подсушил, раздробил в порошок и разложил по мешкам.

Не раз ко мне на помощь приходило заготовленное целебное средство. Болели суставы и мышцы после работы – делал глиняные компрессы.

- *Принимаю ее и внутрь – при отравлениях вместо активированного угля, по 1 ч. л. в стакане воды.*
- *И с профилактической целью, для очищения кишечника, провожу раз в год глинотерапию – каждый день пью эмульсию глины в воде, опять же 1 ч. л. на стакан холодной кипяченой воды, и потом еще обязательно 1-2 стакана чистой воды нужно выпить. И так в течение недели.*

А еще мы с женой устраиваем себе особые ванны, полезные для кожи. После них она становится гладенькая, если есть ранки – то они быстро заживают. Возникает такое ощущение, что глина вытягивает из тела и внутренние болезни, потому что после таких процедур просто молодеешь.

Во дворе у нас стоит старая эмалированная ванна. В нее я с вечера засыпаю ведро глины и заливаю водой, так, чтобы по консистенции раствор был как жидкая сметана. К утру она набухает, и в первой половине дня вода с глиной насыщается солнечной энергией, становится теплой. После обеда мы раздеваемся до нижнего белья и буквально обливаем друг друга этой глиняной сметанкой, с волос до пяток. И в таком виде работаем на участке, прямо под солнышком, пока глина полностью не высохнет. Что осыпается, снимаем рукой, а остальное смываем теплой водичкой.

Даже в жаркий день кожа в таком «костюме» не обгорает – не зря же в жарких странах тоже мажут лицо глиной для защиты от солнца. Выполняем такие ванны раз в неделю. Жена уже не раз слышала комплименты, что помолодела. Ее даже спрашивали, не делала ли она косметическую операцию и каким-таким чудо-кремом пользуется. И все благодаря нашей целительнице-глине и теплому солнышку.

Вахраменко Виктор Евгеньевич, Краснодарский край, г. Тихорецк

АВГУСТОВСКАЯ ЦВЕТОТЕРАПИЯ

Обожаю конец лета! Хотя немного чувствуется дыхание осени – ночи стали холоднее, а после Ильина дня, по поверьям, и купаться уже не рекомендуется, но все же такого буйства красок, как в этом месяце, не бывает ни в какое другое время года.

Вот и сейчас набираю в электронной почте свое первое письмо в «Лечебные письма», подписчицей которых уже 6 лет является моя мама, и смотрю в окошко на приусадебный участок. А там сплошное разноцветие! Желтые головки подсолнечника, фиолетовые фиалки, белые хризантемы, нежно-розовые гвоздики и астры, оранжевая календула. И много-много зелени – и на клумбах, и на грядках. А в кустах до сих пор алеют малина и красная смородина, наливаются соком черноплодка и рябина.

Еще месяц назад я не знала, куда деваться, – одолели проблемы на работе, бросил гражданский муж. Из-за этого возникли проблемы и со здоровьем. Откуда-то появилась гипертония, вылезли женские заболевания, кожа рук покрылась трещинами – врач сказал, что это нейродермит. Впала в полное отчаяние, но, как всегда, поддержку оказала мамочка. Вызвала к себе, сказавшись больной. Мол, требуется помощь. Я взяла месячный отпуск, бросила все и приехала в родной городок. С мамой все оказалось нормально – просто она по голосу поняла, что у меня не все хорошо, и решила вырвать из привычной среды. Я подулась на нее день-другой, а потом оглянулась вокруг и поняла, что это мне и было нужно.

Мы, горожане, привыкли жить в мире всего искусственного. Даже краски вокруг не от природы, а из банок. И радуемся, если на подоконнике распускается герань или фиалки. Глаза и душа отвыкают от того разнообразия оттенков, которое дает только живая природа и которое не заменят никакие самые дорогие эмали и акрилы. А ведь цветотерапия, наслаждение цветами и деревьями, чистым небом и голубизной рек и озер – лучшее средство избавления от многих проблем. Плюс свежий воздух и овощи прямо с грядки.

Сейчас у меня открылось второе дыхание. Любуясь на яркие цветы, я обдумала свои ошибки, проанализировала ситуацию и готова к новой жизни. Скоро возвращаюсь домой, но взяла с себя зарок – каждый август буду приезжать к маме и наслаждаться, да и лечить душу и тело, любуясь буйством красок.

Малышкина В.Д., г. Москва

Цитата

Праздность есть источник всех пороков. Где нет праздности, там нет зла.

Гиппократ

ДЕНЬ ПАМЯТИ В КРЫМСКЕ

Очень хочется поделиться с читателями газеты своими эмоциями. В ночь с 6 июля на 7 июля был ровно год со дня страшной трагедии, произошедшей в городе Крымске.

В наш город со всей страны приехали более 300 волонтеров на встречу с жителями. Для горожан они стали родными. Ведь в самый страшный час эти люди были рядом, успокаивали, помогали, отогревали своим сердечным теплом. Низкий им поклон за их милосердие и помощь.

В память о трагедии в центре города воздвигли монумент. Разрушенная стена дома. В ее проеме стоит женщина, склонившая голову и закрывающая лицо руками. Над ее головой висит колокол. На стене – фамилии погибших. И по стене бежит вода, символизирующая поток человеческих слез. На открытие памятника собралось много горожан. Приехали глава Краснодарского края Ткачев А.Н. и много священнослужителей. Отслужили панихиду по погибшим. К памятнику положили море цветов, зажгли лампадки. После открытия выпустили в небо 153 голубя – число погибших во время трагедии. Горожане просили разрешения на проведение ночи скорби. Разрешение не получили, и все-таки… Все началось с 1 часа ночи. В час начала трагедии жители Крымска и приехавшие волонтеры собрались у моста, на входе воды в город. Люди пустили по реке свечи в память о погибших. И потом несколько сотен человек с зажженными свечами прошли там, где бушевала стихия. Живущие в местах трагедии зажгли свечи у каждого дома и накрыли столы, поминая погибших. Цветы и свечи принесли к памятнику. Жители Крымска назвали его Стеной плача. Прошел год. Город похорошел. Много цветов, неравнодушный молодой мэр. Власть старается помочь людям, жизнь которых разделилась на «до» и «после». До сих пор при виде дождевых туч сердце зашкаливает. Страх не отпускает, пока эти тучи не уплывут.



В День памяти показывали по телевизору кадры о наводнении – страх Господний. В ту ночь молодая пара с маленьким сыном ехали домой. Волна настигла их машину, закрутила, понесла. С трудом выбрались из автомобиля, и мама передала сына мужу: он сильнее, он должен спасти ребенка. Но жуткая холодная вода не жалела никого. Муж погиб, жена чудом спаслась, о ребенке ничего не известно. На открытии памятника рядом с ним стоит молодая мать, прижимающая к сердцу фотографию сына. Она ищет, надеется. Какой заботой можно залечить эти раны, эту боль?

Душа скорбит о погибших. И хочется сказать всем: берегите и любите друг друга сегодня, сейчас! Пусть вам светит ласковое солнце и никогда ни в чьей жизни не будет черного холодного дождя. Пусть ничто и никто не нарушит ваш покой и сон.

Адрес: Киреевой Алине Ильиничне, 353380, Краснодарский край, г. Крымск, ул. Айвазовского, 12. Тел. 8-918-646-17-46

БЕГОМ ОТ БЕСПЛОДИЯ

Расскажу вам случай из своей жизни. Молодость моя пришлась на 70-80-е годы, когда рекламировался здоровый образ жизни, а именно бег. И я вдохновилась статьями в журнале.

Начала бегать по утрам по 400-500 м недалеко от подъезда, так как была зима, морозно и темно. Бегала вокруг дома, где горели фонари. Затем делала несколько дыхательных упражнений, чтобы успокоить дыхание. Заходила в квартиру, и мне было душно, жарко, а вся семья ежилась под теплыми одеялами и еще спала. Я принимала прохладный душ. И целый день на работе у меня было приподнятое настроение. Просто не сиделось на месте, хотелось летать! Моего энтузиазма хватило на 2 недели. Потом не захотелось в выходной рано вставать. На следующий год повторила «подвиг» – тоже зимой и тоже 2 недели. Я бы об этом забыла, но было и продолжение истории: оба раза забеременела. Уходя в декрет, поделилась со знакомой женщиной, которая пожаловалась на то, что 8 лет замужем, а ребенка не зачать. Я рассказала ей свою историю. Она все приняла к сведению со словами: «Может, хоть немного похудею».

Но месяца через 3 та женщина позвонила счастливая: она тоже забеременела! Пришла к своему врачу, специалисту по бесплодию, и сообщила новость. Врач, не поднимая лица от бумаг, сказала, что такого не может быть. Но, посмотрев ее, тут же позвала своих коллег и объявила, что подобный случай впервые в ее практике. Ведь у пациентки целый список патологий, и стать беременной она никак не могла. А женщина, не выходя из декрета, родила и второго ребенка! Вот такой случай из жизни.

Адрес: Колесниковой Зинаиде Николаевне, 655803, Хакасия, г. Абакан, ул. Маршала Жукова, д. 70, кв. 2

СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ

Если посмотреть внимательно вокруг и «стереть случайные черты», мы обнаружим, что мир прекрасен.

Вижу восходящее яркое солнышко и ощущаю теплое дуновение раннего утра. Пью чистую воду из родника. Любуюсь чудесным лесом, где ра-



стут сосны, лиственницы, ели, пихты, рябины и ирга. Смотришь – не насмотришься, дышишь – не надышишься. В саду цветут розы: и алая, и желтая, и сиреневая, и розовая – красота! Забываешь о маленькой пенсии, о большой квартплате, о цене на то или другое… даже необходимое. У меня нет машины – не позволяет пенсия учителя. Но есть велосипед. В Москве сейчас делают велодорожки. А я давно уже пересела на велосипед. С тех пор как мой муж, полковник, ушел в мир иной (Царство ему Небесное), все поездки на авто прекратила.

Почти 20 лет я вдова. Очень печалилась, горевала в первое время. Но время идет и вылечивает. Уже без него родился внук Миша. Сначала пела ему колыбельные, потом читала сказки, покупала все детские журналы, кроссворды. Водила в церковную школу, учила читать и считать. Много сил пришлось приложить, чтобы научить мальчика в жизни кое-что понимать, оценивать, размышлять. Привила ему любовь к шахматам, футболу, хоккею. Столько раз сама стояла на воротах, а он учился забивать голы!

Папы и мамы, дедушки и бабушки, уделяйте больше времени детям и внукам, находите в этом удовольствие, исцеление. Тогда жизнь станет интереснее. Вы больше узнаете о мире, о нашей земле. Учиться очень увлекательно!

Но вот появился компьютер и немного изменил жизнь мою и внука. Он, конечно, не фанат, но игры отнимают много времени и сил. Учится парень отлично, много читает и знает. Интерес ко всему остается. Но это меня не совсем успокаивает. Как бы отвлечь его от компьютера? Теряю авторитет у внука. Видно, придется самой погрузиться, изучить компьютер, чтобы понимать, чем занимается внук. Хотя внутренне я против компьютерных игр.

Вот такие у меня размышления о жизни бабушек и внуков, об интересе к жизни и связи поколений. А жизнь хороша, интересна и неповторима! Дни проходят, и повторения не будет. Поэтому следует ценить минуты, недели, годы… Тогда улучшается настроение, самочувствие, и жизнь продолжается. Вот так.

Адрес: Тепленко Майе Васильевне, 142400, Московская обл., г. Ногинск, 1-й Богородский пер., д. 9а

БУДЬТЕ СИЛЬНЫМИ!

У каждого из нас бывают минуты, дни, когда не знаешь, где искать спасения. Как вынести груз одиночества без близкого человека, с которым прожила 40 лет, который ушел из жизни так рано?

Кто-то опускает руки и ждет милости от Бога. Слабые люди спиваются. Самое главное – не терять интерес к жизни. Конечно, одинокой женщине без мужских рук очень трудно справиться с делами по дому. Многие – и женщины, и мужчины – пишут в «Клуб одиноких сердец». Я не верю, что через переписку можно найти любовь и верного друга.

Несколько раз посмотрела телепередачу про ремонт. И в голову пришла идея: почему бы не заняться ремонтом в квартире? Разобрать старую стенку, избавиться от ненужных вещей… Да и вообще, пора начинать новую жизнь.

Купила дрель и электропилу. Сверлила, пилила. Приходилось делать всю непосильную работу по дому. И у меня получилось! Главное – процесс оказался простым и увлекательным. Вместо старой стенки собрала «горку». Справилась и с ремонтом квартиры. Правда, помогали мои подруги.

Дорогие женщины, не опускайте руки, будьте сильными! Есть много увлечений, и всегда можно себя занять.

Я устроилась на работу, появился новый круг друзей. Жизнь продолжается, и она прекрасна. Всем читателям – крепкого здоровья!

Адрес: Лысенко Галине И., 462432, Оренбургская обл., г. Орск, ул. Братская, д. 48А, кв. 109

СЕРДЦЕ МОЖНО УКРЕПИТЬ!

Когда у меня начались проблемы с сердцем, я впала в депрессию. Считала, что все очень серьезно и теперь мне только и остается, что измерять давление, принимать таблетки и ходить по врачам.

Но сейчас я понимаю, как была не права. Ведь наше сердце – это не что иное, как просто мышца. А значит, ее вполне реально укрепить, как и любые другие наши мышцы. Только вот способы укрепления мышцы сердечной отличаются от прочих. Я в свое время серьезно озаботилась этим вопросом, перечитала, наверное, все, что написано о сердечных болезнях в последние годы. И вот к какому выводу я пришла: болезни сердца встречаются чуть ли не чаще всех прочих, но и способов их лечения тоже очень много. Расскажу о тех, что использовала лично я и результатами которых осталась вполне довольна.

Чтобы больное сердце меньше беспокоило, попробуйте провести курс лечения обыкновенным изюмом.

Возьмите 2 кг изюма без косточек, хорошо промойте частями под теплой водой, затем ополосните водой холодной. Просушите на чистой ткани и переберите. Подготовленный таким образом изюм съедайте натощак строго по 40 штук. Завтракайте – через полчаса-час. Продолжайте лечение, пока не съедите первый килограмм. Второй килограмм нужно принимать по такой схеме: 1-й день – 40 ягод, 2-й день – 39 ягод, 3-й день – 38 и т.д. до 10 ягод. Курс лечения проводят 1-2 раза в год.

А осенью обязательно заготовьте калину. Ваше сердце будет работать намного увереннее, если вы будете регулярно пить чай из калины с сахаром или с медом. Хорошо помогает и такая смесь: сок свеклы и мед в соотношении 1:2 и сок одного лимона. Принимать по полстакана через час после еды. Хранить в холодильнике.

Но вернусь к тренировке сердечной мышцы. Оказывается, для сердца очень полезны длительные прогулки пешком. Я узнала об этом от своей подруги, мужу которой врач после инфаркта рекомендовал каждый день ходить пешком. Я взяла этот совет на заметку и тоже приступила к ежедневным прогулкам, но так, как выделить время для этого было невозможно, я гуляла по дороге на работу и домой. Постепенно так вошла во вкус, что стала выходить из дома пораньше и шла на работу по обходному пути – через парк, так приятно утром подышать свежим воздухом.

Недавно я сделала ЭКГ, так доктор, увидев результаты, здорово удивилась: сравнила с прошлогодними и даже не сразу поверила, что это результаты одного и того же человека. Вот так, помогла, значит, народная медицина.

Семенова О.П., г. Волхов

МНЕ ПОМОГАЮТ ГРИБЫ ШИИТАКЕ

Хочу похвалить грибы. Много наслышана о том, что некоторые из них лечат желудок, кишечник. Они даже спасают от рака.

У меня больной желудок. Бывают запоры и боли в животе. Не один десяток лет спазмы кишечника были такие, что кал – только камешками или узенькими ленточками. Узнала, что на курс лечения нужно 2 коробочки веселок. Но из-за дороговизны купила одну.

Запоры – как всегда (ежедневно принимаю слабительные). Но боли в животе прошли, и стул нормальный. Вот уже 2 года никаких камешков и ленточек. Благодарю этот чудо-гриб!

Несмотря на диету, временами бывает жуткая изжога. Пищевод болит, во рту все горит. Лекарства и гель из семян льна не помогают. Но завалялся у меня пакет сушеных грибов шиитаке. Внешне они похожи на наши боровики. На пакете написано, что много чего можно из них приготовить. Я сделала по инструкции грибную подливку к вареной картошке. Такая вкуснятина! Как белые грибы. А изжога прошла совсем. Хотя желудок не вылечился, сижу на диете. Но как только он взбунтуется, покупаю шиитаке.

Кто говорит, что грибы – тяжелая пища, а кто – что они вообще не перевариваются. Но в них есть что-то очень полезное. И не только в веселках да шиитаке.

Адрес: Новосадской Светлане, 199155, г. Санкт-Петербург, ул. Железноводская, д. 25, кв. 28

ЧТОБЫ ЗАЖИВАЛИ РАНЫ

Напишу вам чудодейственные рецепты лечения ран.

- Порошок стрептоцида (2 небольшие упаковки) смешать с растопленным медом (4 ч. л.) и воском (1 ст. л.). Перемешивать до получения однородной массы. Такой мазью можно лечить **раны, ссадины и трещины на пятках, стопах.**
- **При труднозаживающих ранах и гнойничковых поражениях кожи используется отвар:** 2 ст. л. сухих измельченных корней любистка залить 3 стаканами воды и нагреть на медленном огне до кипения. Прокипятить 10 минут, настоять 1 час, процедить и принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день за полчаса до еды.
- **Если у вас царапина, рана,** промойте поврежденный участок кожи сильной струей воды, затем приложите бинт (можно вату), смоченный перекисью водорода.
- **После дезинфекции на рану** можно наложить растения с кровоостанавливающими свойствами. Например, календулу, листья вишни, терна, сирени, лопуха или лебеды. Зафиксировать повязку бинтом. В первые дни ее надо менять 2 раза в день. Тогда все заживет быстро.
- Горчица в смеси с козьим молоком хорошо залечивает **раны**.

Адрес: Ветровой Валентине Николаевне, 307741, Курская обл., Льговский р-н, д. Шерекино, ул. Ленина, д. 29

ЧУДО-ЖЕЛУДИ И СРЕДСТВА ОТ ХРАПА

Посылаю вам проверенные рецепты от диабета, пролежней и храпа. Лечитесь, будьте здоровы и счастливы!

- **При сахарном диабете** хорошо помогает такая настойка. Взять 1 стакан (200 мл) измельченных желудей и 0,5 стакана молодых листьев дуба. Залить 0,5 л водки. Настоять 2 недели, часто встряхивая. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Выпить 2-3 порции.
- **От пролежней** надо сделать желудевое масло. Прокрутить в мясорубке 1 стакан желудей и залить прокипяченным растительным маслом на палец выше сырья. Настаивать в темном месте, часто встряхивая, 1,5 месяца. Смазывать все пролежни 2-3 раза в день. Хорошо помогает, все заживает быстро.

Многие люди страдают от **храпа**. И старые, и молодые. Они доставляют большие неудобства. Но и храпящим тоже неудобно от того, что с ними такое происходит. Поэтому даю рецепты, чтобы избавиться от недуга.

- Принимать такой настой: на 1 ст. л. измельченных корней алтея – 1 стакан кипятка. Настоять ночь, тепло укутав. Утром процедить и разделить на 3 части. Выпить в течение дня в теплом виде. Вечером приготовить новую порцию. Лечиться месяц.
- За 4 часа до сна надо закапывать в каждую ноздрю по 2 капли облепихового масла (есть в аптеке). Делать так 3-4 недели.
- На ночь съедать истолченный капустный лист с медом. Курс – 3 недели.
- По утрам и вечерам произносить по 20-30 раз звук «и», напрягая мышцы глотки, мягкого нёба и шеи.

Всего 1 месяц лечения – и вы избавитесь от храпа.

Адрес: Судаковой Е.Г., 393250, Тамбовская обл., Рассказовский р-н, с. Верхнеспасское, ул. Больничная, д. 13. Тел. 8-920-494-97-60

ЛЕЧИМ ПЯТОЧНЫЕ ШПОРЫ

Разрастание на подошвенной поверхности пяточной кости приносит очень много мучений.

Чаще шпоры бывают у мужчин, больных ревматизмом. Могут возникнуть и при общей зашлакованности организма. Плюс хроническое раздражение и воспаление надкостницы пяточной кости (периостит) неинфекционного характера. Вот рецепты народной медицины.

- Трехлитровую кастрюлю заполнить мелким мытым картофелем с кожурой. Залить водой и сварить до готовности. Затем все содержимое вылить в таз. Когда температура станет терпимой, погрузить туда ноги и мять ими картофель, пока он не остынет. Затем помыть ноги теплой водой, смазать подошвы йодом и надеть на ночь носки. Курс – 10 процедур.
- Смешать флакон тройного одеколона, по 2 флакона аптечной валерьянки и йода плюс стручок острого перца. Настаивать сутки в бутылке темного цвета. Смазывать на ночь больные места и укутывать их шерстяной тканью.
- Прикладывать к шпоре в виде пластыря разжеванный грецкий орех.

● Распарить ноги в горячей воде с добавлением соды. Затем приложить к шпоре кусочек чайного гриба или смоченную в его настое марлю. Через 3 часа марля высохнет. Ее надо снова смочить и приложить.

● Натереть половину головки чеснока и привязать на 3 часа к шпоре. Курс – 10 дней.

● Привязать к шпоре лист майского лопуха, или подорожника, или мать-и-мачехи. Ходить так целый день.

● Растворить на водяной бане в 100 г меда 5 г мумие и натирать на ночь больные места.

Адрес: Козымаевой Н.С., 654018, г. Новокузнецк, а/я 1243

ЛЕЧИТЬСЯ НАДО В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Купила газету «Лечебные письма» и прочитала ее всю. Сколько же нас, больных! А врачи не всегда могут помочь. Или не хотят? Глянут на нас, стариков, и говорят: «Что же вы хотите? Чтобы в таком возрасте – и не болеть?» Поэтому лечимся сами, кто как может.

● **Ангина.** Взять 1 лимон, положить в кастрюлю с водой и варить 10-15 минут, пока он весь не прогреется. Вынуть на полотенце и есть, как картофель в мундире (с кожурой). Ангина пройдет. Проверено.

● **Диарея.** Взять стакан красного вина, положить 2-3 веточки зверобоя и поставить на огонь в кружке или кастрюльке. Нагревать, пока терпит палец, дать настояться час. Выпить в 2 приема натощак.

● **Гепатит.** В поллитровую баночку с натуральным медом высыпать 1 ст. л. корицы, хорошо перемешать и принимать по 1 ст. л. перед едой.

● **Лямблии в печени.** Купить в аптеке кукурузные рыльца. Насыпать в стакан 2 ст. л. и залить горячей водой. Поставить стакан в горячую воду на 10-15 минут. Пить натощак по 1/2 стакана. Из дома не уходить – будет опорожнение кишечника. Через полчаса или чуть позже выпить остаток. Через месяц повторить.

Адрес: Шишковой Лидии Константиновне, 238300, Калининградская обл., Гурьевский р-н, п. Орловка, Центральный пер., д. 2, кв. 1

ЛИМОНЫ, ЛУК, КАЛИНА

Эти и другие доступные средства помогают от многих недугов.

● **От гипертонии.** Возьмите 10 лимонов средней величины, помойте не слишком горячей водой и дайте ей стечь. Нарежьте, как в чай, и сложите в трехлитровую банку. Затем добавьте туда по 0,5 л меда, сока алоэ и спирта (коньяка или водки). Банку закройте крышкой и поместите в теплое место строго на 40 дней. На 41-й пейте по 1 ст. л. за полчаса до еды 3 раза в день.

● **Для восстановления печени** 1 кг синего лука пропустите через мясорубку, добавьте 700-800 г сахара и поставьте в холодильник на 1,5 недели. Затем отожмите и принимайте по 1-2 ст. л. за час до еды 3-4 раза в день.

● **При нефрите** пейте крутой отвар луковой шелухи. Она очищает организм и обеспечивает его ценными веществами.

● **Как кровоостанавливающее средство при геморроидальных и легочных кровотечениях,** а также ненормально обильных менструациях используйте кору калины. Залейте в эмалированной посуде 200 мл кипятка 20 г измельченной коры, накройте крышкой и кипятите на слабом огне 20 минут. Процедите и пейте с медом (по вкусу). Кору заготавливают во время сокодвижения и сушат на полатях.

● **Против сердечных недугов** ягоды калины и боярышника кроваво-красного вместе с косточками пропустите через мясорубку и добавьте тертое яблоко (всего по 100 г). Затем подогрейте 150 мл меда, разведите в нем 5 г прополиса и добавьте во фруктово-ягодную смесь. Принимать можно не чайными ложками, а блюдцами. Даже детей уговаривать не приходится, так как это вкусно.

Калиновая диета меня вылечила. Сердце не тревожит, аритмии нет. Уже через год – никаких признаков болезни. Мало того, я и сейчас чувствую себя замечательно. Но каждую осень жду заморозков, чтобы ехать в лес. И каждую зиму у меня на подоконнике живым светом сияет банка с калиновым настоем.

Адрес: Шиловой Анастасии Яковлевне, 347879, Ростовская обл., г. Гуково, ул. Шахтерская, д. 52, кв. 28

Мгновенный лифтинг



Вы хотите **выглядеть значительно моложе за считанные секунды?** Теперь это возможно! С помощью **революционного открытия американских ученых – лифтинг-сыворотки мгновенного действия «МаксиЛифт»** – Вы всего **за 2 минуты*** можете произвести безопасную подтяжку лица, разгладить морщины без пластических операций или инъекций. Вам больше не нужно ждать или маскировать морщины с помощью толстого слоя декоративной косметики – **Вы выглядите значительно моложе спустя всего 2 минуты*!** Как бутон орхидеи раскрывается и превращается в нежный цветок, так и морщинки возрастной кожи разглаживаются под воздействием сыворотки «МаксиЛифт». **Эффект подтяжки сохраняется до 8 часов*!** Вы можете нанести сыворотку непосредственно перед выходом в свет и поразить друзей своим цветущим видом! **Никто никогда не узнает о Вашем секрете!**

Специально для читателей газеты «Лечебные письма»:

при заказе можете получить сыворотку

БЕСПЛАТНО!**

Звоните по бесплатной горячей линии «МаксиЛифт»:

8-800-100-22-77

Назовите код подарка: **МАКСИЛИФТ**

ООО «ТЭСКОМ» ОГРН 5087746139366 ОТ 23.09.08 Г. Г. МОСКВА, ВАРШАВСКОЕ Ш., Д. 36/8. РЕКЛАМА. СРОК ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ С 01.01 ПО 30.09.2013 Г. ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ: WWW.MYNEWSKIN.RU *СОГЛАСНО ИССЛЕДОВАНИЯМ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ **ПРИ ПОКУПКЕ 2 ШТ. И БОЛЕЕ ***«МАКСИЛИФТ»

ВЫРАЩИВАЙТЕ ЛАПЧАТКУ!

После трех курсов приема лапчатки белой я почувствовала себя на 10 лет моложе. Забыла о головных болях, изменчивом давлении. Что еще?

Нет шума в ушах, стенокардия не беспокоит, изменился состав крови, снизился уровень «плохого» холестерина. А началось все с того, что однажды, сделав анализ крови, биохимию, я узнала, что у меня повышены показатели ретракции кровяного сгустка. Врач поставил диагноз гиперфибриногенемия.

При таком заболевании существенно повышается вязкость крови, что способствуется развитию трамбозов. Врач так и сказал: «Кровь густая». Прописал лекарства. Но ведь у каждого препарата есть побочные эффекты, а у меня – капризная печень, слабый желудок. Пришлось искать хорошего фитотерапевта.

Он порекомендовал лапчатку. Сказал, что ценные элементы, содержащиеся в ней, влияют на состав крови, усиливая выработку эритроцитов и лейкоцитов. Помимо этого они еще воздействуют на сосуды головного мозга – делают их более гибкими, уменьшают их ломкость.

Нужно 50 г корневищ с корнями нарезать кусочками по 0,5 см и залить 0,5 л водки. Настаивать в темной посуде, встряхивая через день, 2 недели при комнатной температуре. Процедить, но оставшееся сырье не выбрасывать, а залить его 0,25 л водки и настаивать 2 недели. Первую настойку надо принимать по 25 капель, смешивая их с 2 ст. л. воды, а вторую – по 25 капель, но не разводя их водой. Прием препарата – 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – месяц. Затем сделать десятидневный перерыв и повторить курс лечения. Всего нужно пройти не менее 3 курсов.

Я поняла: не всегда следует хвататься за лекарства и торопиться принимать их. У природы-матушки есть много полезных растений – бери и пользуйся на здоровье! Но у каждой травки есть противопоказания по применению – так, к примеру, людям с заболеваниями щитовидной железы без предварительной консультации с врачом пользоваться лапчаткой не следует.



Авенчикова Инга, г. Старая Русса

В ЦАРСТВЕ ХРИЗАНТЕМ

Каждое растение может принести человеку пользу, хризантема – не исключение. Как утверждают медики, главная ценность лепестков этого цветка – эфирное масло, которое при внутреннем употреблении благотворно воздействует на нервную систему. Исходя из собственного опыта, могу сказать, что, пожевав перед сном несколько лепестков хризантемы, можно избавиться от бессонницы. Просто? Да, как и все гениальное!

А для того чтобы не пить горстями лекарства, когда повышается давление, я заранее готовлю из хризантемы специальное средство. И не раз оно меня выручало!

Залить 1 стаканом подсолнечного масла 2 ст. л. лепестков хризантемы, выдержать 7 дней в темном месте. С целью понижения давления накладывать на запястья лепестки хризантемы, пропитанные маслом, затем обернуть вощеной бумагой и слегка зафиксировать бинтом. Через 30 минут повязку заменить на новую. Когда закончатся лепестки хризантем, можно кусочек марли смачивать в оставшемся масле и накладывать на запястья.

Есть у меня в арсенале и еще один замечательный рецептик приготовления лекарства из хризантемы. Но его назначение уже иное – оно помогает предотвратить развитие остеопороза, не дает прогрессировать остеохондрозу.

Надо 1 ст. л. свежих или 1 ч. л. высушенных лепестков хризантемы смешать с 50 г сметаны, съесть в течение дня маленькими порциями. Это цветочное лекарство следует употреблять через 1-2 дня.

Пуляшина Екатерина, г. Орел

МОЛОДИЛО ПРОТИВ ОСЕННЕЙ ПРОСТУДЫ

Я, как поклонник здорового образа жизни, считаю полезным в осенние дни готовить витаминные и общеукрепляющие напитки из растений. Любимчиков много, но рассказать хочу о том, которое имеет необычное название – молодило кровельное. Лишь несколько десятилетий назад ученые начали изучать состав молодила. И было отмечено следующее: в сочных, мясистых листьях растения содержатся дубильные вещества, смолы и слизи, а также яблочная и прочие органические кислоты. Также было доказано, что молодило может оказывать ранозаживляющее, противовоспалительное и болеутоляющее действия.

Чтобы простудные заболевания обходили вас стороной, чтобы защитные силы вашего организма были мощными, принимайте настой молодила.

Для его приготовления надо 1 ст. л. свежих листьев этого растения залить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 2 часа, процедить, принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды.

С профилактической целью принимать настой надо в течение 7-10 дней. А если у вас вдруг началось першение в горле, одолевает кашель – словом, появились признаки трахеита, – то, помимо приема внутрь, используйте настой молодила для полоскания горла. Делайте это 5-6 раз в день. Действует безотказно! Симптомы болезни исчезают за три дня!

Иванов А.А., г. Фролово



ПАСТУШЬЯ СУМКА УКРЕПИТ ДЕСНЫ

Как только появляются первые проталинки, на них можно заметить зеленые розетки перистых листочков. А спустя 10-15 дней в центре этих розеток уже красуются белые цветочки. Это растение называется пастушьей сумкой. Его молодые листочки – кладезь полезных веществ: в них содержатся и витамин К, и аскорбиновая кислота, и каротиноиды. Кроме того, пастушья сумка имеет удивительное свойство – она оказывает кровоостанавливающее действие. И весной я всегда пополняю свою домашнюю аптечку листьями пастушьей сумки, чтобы потом готовить из них настой, который способствует укреплению десен.

Готовится настой так: 1 ст. л. сухой травы на 1 стакан кипятка, настоять 15-20 минут, процедить и полоскать рот 3-4 раза в день.

Если и у вас десны ослабли и начали кровоточить, воспользуйтесь пастушьей сумкой. Не пожалеете! Кроме того, настоем пастушьей сумки можно и раны обрабатывать, и горло полоскать – воспаление быстро капитулирует.

Тигрикова Д., г. Апрелевка

ЗАМЕНИТЕЛЬ АСПИРИНА

Летними днями вдоль лесных тропинок можно увидеть скромную травку с мелкими желтыми цветочками. От сильного аромата голова начинает кружиться! Кажется, что так пахнуть могут только экзотические растения, и диву даешься, когда видишь, что это – обыкновенный донник желтый. А хорош он еще и тем, что может заменить некоторые лекарства – например, аспирин.У моей двоюродной сестры врачи признали ишемическую болезнь сердца. Да и кровь у нее была гуще, чем положено. Два года Дина для улучшения состояния принимала разные лекарства, но потом ее печень резко выразила свое недовольство. Ситуация была сложной. И нам пришлось общаться с гомеопатами, травниками, чтобы узнать, какими растительными средствами можно заменить лекарственные препараты. Выяснили, что не только донник, но и лабазник вязолистный, кора ивы, пион и листья малины оказывают на организм такое же действие, как и аспирин. Они препятствуют образованию тромбов, а значит, предупреждают развитие инфаркта и инсульта. И все потому, что в них содержится кверцетин и ацетилсалициловая кислота. Расскажу, как готовить настой из донника.

Взять 1 ст. л. листьев донника, залить 1 стаканом кипятка, дать настояться 4 часа, затем процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Для тех, кто решит лечиться с помощью донника, хочу сказать следующее: его нельзя применять одновременно с химическими препаратами, понижающими свертываемость крови. И еще один важный момент: донник относится к слабоядовитым растениям, поэтому не следует превышать указанную дозу.

Тишкина Л.И., г. Малоярославец

3 СВОЙСТВА рыбьего жира, которые способны ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ

Многие из вас уже слышали об уникальных свойствах рыбьего жира, обусловленных высоким содержанием в нем омега-3 кислот. Многочисленные исследования показали: ежедневное употребление рыбьего жира способно продлить нашу жизнь:

- рыбий жир **защищает от атеросклероза**: омега-3 жирные кислоты, которые содержатся в рыбьем жире, снижают уровень холестерина в крови и способствуют уменьшению атеросклеротических бляшек, резко снижая риск развития инфаркта миокарда
- рыбий жир радикально **улучшает** жизнь и **работу мозга**: его регулярный прием способен омолодить клетки мозга в среднем на 3 года и значительно улучшить память
- рыбий жир **нужен суставам**: омега-3 уменьшают воспаление и боль в суставах и сохраняют их здоровыми.

Содержание омега-3 (или витамина F) в рационе среднестатистического жителя нашей страны очень скудное, причем в отличие от других витаминов – круглогодично скудное. Поэтому летом, точно так же, как весной, зимой или осенью целесообразно «подкармливать» свой организм дополнительной порцией омега-3. Лучший ваш помощник в этом – натуральный рыбий жир. Так, рыбий жир «ЯНТАРНАЯ КАПЛЯ» обеспечит потребности организма в омега-3 кислотах на 80%.

Рыбий жир «ЯНТАРНАЯ КАПЛЯ» - это 100%-ный рыбий жир. Производится под строгим контролем качества, с использованием современных технологий очистки и дезодорации, поэтому эффективен и безопасен. Выпускается в капсулах и жидком виде. Доступен по цене.

«ЯНТАРНАЯ КАПЛЯ» - РЫБИЙ ЖИР №1!*



Не является лекарством. БАД.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ РЫБИЙ ЖИР «ЯНТАРНАЯ КАПЛЯ»

* по данным DSM Group за 2012 г по Москве

Продукт компании «Экко Плюс» +7 499 940-10-12 www.eccoplus.com



ВОДА – ЦЕННЕЙШЕЕ ЛЕКАРСТВО

Поговорим о значении воды в жизни человека. Всем известно, что без пищи можно прожить до 40 дней, а вот без воды – всего лишь 5-7 дней. Почему? Ответ прост: организм человека, каждая его клеточка и кровь на 80% и более состоят из воды. Именно поэтому нам надо пить в день не менее 1,5-2 л качественной, структурированной, живой (не кипяченой) воды. Чтобы не было болезней, надо всегда содержать свой организм в чистоте, причем не только снаружи, но и изнутри, что гораздо важнее. И как раз в этом вода является нашим главным помощником. Вода – самое ценное лекарство, которое дала нам природа, и надо им разумно пользоваться. Вовсе не любая жидкость, употребляемая нами, полезна для нашего организма. Только качественная вода улучшит состояние кожи, нормализует работу ЖКТ, поможет избавиться от лишнего веса.

Что значит качественная вода? Это прежде всего артезианская, родниковая, талая, структурированная вода, а также натуральные (не магазинные) соки фруктов и овощей, березовый сок. А чай, кофе, разные сладкие газированные напитки, пиво, вода из-под крана – все это вредные жидкости. Не будем же сами себе врагами. Ведь наш организм требует качественной воды, иначе ему грозит обезвоживание.

А вот какую воду пьет наша семья. Мы очищаем водопроводную воду с помощью кремния и шунгита – их можно купить в магазине «Здоровье». У нас одна банка с водой (3 л) очищается кремнием, а другая такая же – шунгитом. Кроме этого, мы стараемся пить родниковую воду (специально ездим за ней на ближний родник), а также пьем минеральную воду, которая нам подходит. Ценность минеральной воды зависит от ее состава и содержания в ней химических элементов. Но к выбору минеральной воды надо подходить индивидуально. Лучше посоветоваться с врачом или довериться своей интуиции. И будьте внимательны: минеральные воды – лечебные, их нужно пить курсами с перерывами.

Всем желаю здоровья и долголетия!

Адрес: Артемовой Татьяне Андреевне, 142211, Московская область, г. Серпухов, ул. Володарского, д. 35, кв. 18

ГОТОВИМ ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

Предлагаю читателям рецепт приготовления яблочного уксуса в домашних условиях. Он отличается от магазинного высоким качеством, хорошим вкусом и целебными свойствами, в нем нет красителей, ароматизаторов, добавок. Яблоки лучше взять зеленого цвета (симиренку или антоновку).

800 г яблок натереть на крупной терке вместе с кожурой и сердцевиной. Залить 1 л теплой кипяченой воды, добавить 100 г меда или сахара, 10 г хлебных дрожжей, 20 г сухого черного хлеба. Поместить в стеклянную банку, крышкой не закрывать, завязать марлечкой, хранить при температуре 25-30° в течение 10 дней, ежедневно 2-3 раза помешивать деревянной ложкой. Затем отжать через несколько слоев марли, перелить в другую банку, добавить 50 г сахара и оставить для брожения, завязав горлышко марлей. Обернуть темной бумагой или газетой, поставить в темное место. Созревает уксус через 40-60 дней. Постепенно жидкость светлеет, становится приятной на вкус. С помощью шланга перелить в бутылки с плотно закрывающимися крышками. Хранить в холодильнике.

В народе яблочный уксус считается эликсиром здоровья, так как он обладает многими целебными свойствами. Содержит калий, необходимый для сердечной мышцы и нервной системы. Кальций нужен для костей и зубов.

- При простудных заболеваниях, эпидемии гриппа 1 ст. л. яблочного уксуса на стакан кипяченой воды с добавлением меда пить 3 раза в день после еды в течение 10-14 дней.
- При сильной утомляемости размешать 2 ст. л. уксуса на 1 стакан прохладной воды, растирать все тело.
- При усталости ног 3 стакана уксуса развести в 1,5 л воды, делать ванночки на ночь.
- При бессоннице 4 ч. л. уксуса смешать с 1 ч. л. меда, принимать по 1-2 ч. л. перед сном.

Есть и противопоказания: язва желудка и 12-перстной кишки, гепатит.

Желаю всем здоровья!

Адрес: Кудряшовой Лие Алексеевне, 355037, г. Ставрополь, ул. Доваторцев, д. 46, к. 2, кв. 84, т. 77-81-52

ЗАПОВЕДИ ЗДОРОВЬЯ

Заповеди, выработанные природой и самой жизнью, я взял для практического выполнения уже давно. Большинство из них просты и выполнимы для каждого человека. Особенно актуальны многие из них, когда возраст получил статус «преклонного» (это когда тебе уже далеко за 60). Я начал чаще думать над вопросом, как помочь самому себе продлить активную жизнь при помощи соблюдения полезных и довольно непростых требований этих заповедей. После выхода на пенсию я пришел к выводу, что чем больше труда в твоей жизни, чем больше работы, усилий и познаний – тем она дольше, жизнь! Не трать зря времени, вкладывай в него полезный и радостный труд, и преждевременная старость еще долго не будет беспокоить.

Что же нужно практически делать, чтобы прожить не 65-70 лет, а, возможно, 90 и более? Ответ на этот вопрос дают простые, но очень важные заповеди жизни, выработанные человечеством на протяжении веков.

Не ищите славы! Прославляя себя – теряешь себя. Если потерял славу – не печалься, судьба будет беречь тебя лучше, чем раньше. Слушай людей – и все, что нужно, услышишь. День сегодняшний цени больше, чем завтрашний, и так каждый день. Ведь только то – твое, что получишь ты сегодня, в это мгновение. Расти, поднимайся с каждым днем, как сок по дереву. Взяв



эти и другие заповеди в своей жизни за основу, я лучше стал понимать и другие заповеди, полезные советы.

Сокращают нашу жизнь, в первую очередь, различные болезни. Но в большинстве болезней не природа и не общество виноваты, а сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности.

Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может делать человека здоровым – для этого нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Сам человек настолько совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка. Вот только усилия, необходимые для этого, возрастают по мере приближения к старости и усугубления болезней.

Не ново и то, что чрезмерное употребление сахара, соли, алкоголя, курение, недостаток движения (равно как и физические перегрузки), недосыпание, стрессы неизбежно приводят к раннему старению организма.

Назову основные факторы, которые помогают мне в определенной степени отсрочить преждевременную старость.

- Я существенно ограничил потребление сладкого (не более 50 г сахара в сутки). Стал больше употреблять жидкости (не менее 1,5-2 л в сутки).
- Больше и чаще думаю о приятном, радуюсь каждому прожитому дню. Стараюсь больше общаться с близкими, родными и друзьями. Особенно хорошее и радостное настроение появляется после общения со старыми друзьями, проверенными жизнью. Доказано, что довольные жизнью, доброжелательные, оптимистически настроенные люди меньше болеют и дольше живут.
- Спать стараюсь не меньше 8 часов в сутки, но и пересыпать избегаю.
- Ограничил спиртное! Для здоровья выпиваю 150-200 мл сухого красного вина не более 2-3 раз в неделю. В праздники – не совру, позволяю себе употребить по «дупельку» (40 мл) водки до третьего тоста «за милых дам».
- Воду всегда пью из стеклянной или глиняной посуды. Перед тем как выпить, обязательно подержу стакан (чашку) двумя руками, чтобы вода «узнала» меня и дала мне свое.
- Все неважное стараюсь быстрее забыть, заместить в памяти более важным. Если какая-то работа не идет – нахожу другое занятие, а потом снова возвращаюсь к прежнему.

Стараюсь всегда говорить правду, и память остается свежей. Все, что есть прекрасного вокруг меня, – насущный хлеб для моей души

Ежедневно не менее часа физического труда или других физических нагрузок – выкуп за подаренный день. Хорошо, если это труд на земле – земля его оценит. Земля держит тех, которые ее держатся. Люблю свой сад, цветы, ухаживаю за ними любя, они мне отвечают взаимностью. Каждое плодовое дерево, каждый цветок дарят мне свою положительную энергию.

В жизни стараюсь быть мягким, чтобы не сломаться, быть твердым, чтобы не согнуться. Да, я хочу долго жить, поэтому чаще смотрю на зеленую траву, на полноводную реку, на красивых женщин. Надеюсь, это продлит мой век и наполнит его теплом.

Смысл имеет лишь то, кем я являюсь и что делаю сейчас, а не то, кем я был и что делал раньше. Избегаю брехни, но и правду не всю говорю, чтобы не ранить, не оскорбить кого-то. Когда меня долго нет на садовом участке и я возвращаюсь, то вижу, как мои деревья и кусты радостно трепещут листьями. Я часто с ними разговариваю. Возвращаясь домой после долгого отсутствия, я слышу радостное щебетание нашего волнистого попугайчика. Он всегда меня ждет.

Мы ничего не даем этому миру. И ничего не забираем у него. Это мир дает нам все и все забирает. Мы – как песчинки реки времени.

Адрес: Семерич Владимиру Петровичу, 33023, Украина, г. Ровно, ул. Грушевского, д. 40А, кв. 50

УДАРИМ СОЛЬЮ ПО РАДИКУЛИТУ

Лечебные грязи при радикулите помогают просто великолепно, а их состав очень близок к солевому составу морской воды. В домашних условиях приготовить их вполне возможно.

Берется пачка (1 кг) каменной соли или соли морской и в нее добавляются 2 ст. л. горчичного порошка. В полученную смесь наливают примерно 1/4 стакана воды, тщательно перемешивают, ставят на огонь и нагревают, помешивая, примерно до 50°С (чтобы было горячо, но не обжигало). Перемешивают и при необходимости добавляют еще немного воды. Если соль не стала равномерной полужидкой кашицей, надо добавить немного отрубей или измельченных ржаных сухарей.

Пока смесь нагревается, определите, куда ее накладывать, чтобы добиться максимального лечебного эффекта. Известно, что при радикулите, как и при воспалениях, вызванных остеохондрозом, боль не всегда возникает в месте поражения. Придется близкому человеку прощупать вашу спину и обнаружить самый больной позвонок. Будьте осторожны: греть его не рекомендуется. Ваша цель – область под ним и с обеих сторон от него; именно там находятся нервы.

И при нанесении лечебной грязи на поясницу постарайтесь все же оставить открытым место непосредственно под больным позвонком. Ложитесь на живот, и пусть кто-нибудь из близких нанесет вам лечебную смесь на пораженную область позвоночника. Аппликацию надо закрыть полиэтиленовой пленкой и сверху прикрыть сложенным в несколько раз шерстяным одеялом.

Выдержать до остывания смеси, потом убрать ее, ополоснуть поясницу теплой водой или просто хорошо обтереть полотенцем.

Прогретую область укутайте сложенным в несколько слоев шерстяным одеялом и постарайтесь в течение нескольких часов не выходить из помещения и ничего тяжелого не поднимать.

Адрес: Степаненко Раисе Андреевне, 2009, Молдова, г. Кишинев, ул. В. Купча, 57/1



Цитата

Ровный пульс свидетельствует о гармонии сил организма.

Авиценна

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЕРХОТИ

Мама 6 лет страдает от перхоти. Перепробовали всякие шампуни, мази, и ничего не помогает. Помогите ей, пожалуйста. Она уже извелась и плачет, мне ее жалко.

Романова И.Н., Оренбургская обл., г. Соль-Илецк

Чаще всего перхоть образуется на коже головы, покрытой густыми волосами. Иногда – на спине, руках, ногах. Такое заболевание называется себорея. Оно приносит много огорчений, хотя не такое уж и опасное. Хотя, если не лечиться, может перейти и в сложную форму дерматита, грибковое поражение.

Из-за чего чешуйки кожи отслаиваются так быстро и в таком количестве? Связано все с уменьшением или усилением выработки кожного сала, а также с изменением его химического состава. Это зависит от общего состояния организма. Сказываются расстройства нервной системы (стрессы), а также эндокринной, пищеварительной. Имеют значение возраст, гиповитаминоз, диета, хронические инфекции и другие недуги.

Организм устроен так, что он сам постоянно регулирует многие процессы. Если нарушается равновесие между женскими и мужскими гормонами, то и кожного сала вырабатывается меньше либо больше. В старости, например, его количество заметно уменьшается, поэтому кожа становится сухой, дряблой.

Себорея бывает сухая и жирная (густая и жидкая). При жирной густой кожа менее эластичная, устья сальных желез расширены, выводные протоки закупорены отторгшимися частичками, пропитанными кожным салом (черные угри). Чаще такое случается с теми, у кого жесткие волосы. А при жирной жидкой себорее кожа лоснится, блестит. Расширенные поры напоминают апельсиновую корку. Волосы как будто смазаны маслом, и чешуйки плотные, маслянистые. Состав сального секрета меняется. Он теряет присущие ему стерилизующие свойства, что приводит к возникновению гнойничков на коже головы.

Если же себорея сухая, то кожного сала образуется мало. Чешуйки почти сплошь покрывают голову. Связано это с активизацией двух грибков сапрофитов, которые живут на нашей коже. Пока иммунитет хороший, они ведут себя спокойно. Но стоит только увеличить психическую или физическую нагрузку, начать нерационально питаться, как грибки значительно ускоряют рост кожных клеток. Отшелушивание ускоряется в 2-3 раза, и клетки не успевают полностью вызревать. Они рыхлые, наполнены воздухом и водой. В нормальных же условиях клетка эпидермиса живет не менее 1 месяца. В итоге появляются зуд, раздражение кожи головы, отдельные очаги воспаления. Волосы становятся сухими, тонкими, ломкими. Концы секутся.

Чтобы определить вид себореи и правильно подобрать лечение, вашей маме лучше всего проконсультироваться с врачом-трихологом. И обязательно разобраться с внутренними неполадками в организме. Есть и некоторые общие рекомендации.

Поскольку при себорее нарушается работа сальных желез, которые находятся в глубоких слоях кожи, надо улучшить ее кровоснабжение и питание. Например, с помощью массажа, дарсонвализации.

Важно погасить активность сапрофитов. Можно добавлять в шампуни антимикробные, противогрибковые, отшелушивающие средства. Экстракты некоторых трав уменьшают раздражение. Также следует сбалансировать питание: ограничить сладкое, жирное, крахмалистое. Пища должна быть богата клетчаткой, витаминами. Полезны кисломолочные продукты. Поскольку себорея часто связана с ослаблением иммунитета и нарушениями пищеварения (дисбактериозом, холециститом, панкреатитом, колитом), необходимы и консультации иммунолога, гастроэнтеролога, инфекциониста.

Врач может назначить препараты для нормализации жирового обмена в печени, содержащие аминокислоту метионин. Они препятствуют отложению жира, активизируют выработку некоторых ферментов, гормонов. Витамины С, В12, В9 улучшают обмен веществ. А витамин В2 помогает отрегулировать окислительно-восстановительные процессы. Секрет красоты в том, что она невозможна без внутреннего здоровья.

ВОСПАЛЕНИЕ ЯЗЫКА

Слизистая оболочка рта меня уже беспокоила 7 лет назад, краснели губы. Полечилась – и все быстро прошло. Но вот началось то же самое, да еще заболел язык. По краям бурые полосы, посередине налет и мелкие трещины. Слюна густая, губы склеиваются. Диагноз глоссит. Врач выписала лекарства, но процесс пошел дальше. Прошу совета у специалиста.

Адрес: Исаковой А.А., 186150, г. Пудож, ул. Строителей, д. 22, кв. 86

Глоссит – это воспаление языка. Но такой диагноз слишком общий. Надо найти причину, вызвавшую заболевание. С ней связаны и вид глоссита, и способы лечения. Если язык воспалился из-за того, что вы его поранили косточкой или скорлупой орехов, семечек либо обожгли кипятком, химическим веществом, то у вас травматический глоссит. Обычно он тревожит недолго. Достаточно исключить травмирующий фактор да еще прополоскать рот – и все восстановится за 3-7 дней. Слизистая рта заживает быстро. Такой глоссит, когда практически не повреждены внутренние ткани языка, еще называют поверхностным. Но травма может быть и хронической. Например, в наше нелегкое время не у всех и не всегда есть возможность вовремя попасть к стоматологу. И острые края зубов или неудачно установленные протезы изо дня в день царапают язык. Сначала мы терпим, а потом свыкаемся. Есть еще такая вредная привычка, как покусывание языка. При постоянном его травмировании может возникнуть хроническая язва, которая с го-



дами нередко приводит к печальным последствиям (раку).

Небезопасны и другие виды глоссита. Например, глубокий, когда воспаление (абсцесс, флегмона) локализуется в толще языка и может распространиться на соседние ткани в области подбородка, шеи. Из-за этого больно разговаривать и есть. А при ворсинчатом глоссите, который проявляется раздражением и ороговением нитевидных сосочков языка, беспокоят еще и першение в горле, позывы на рвоту, ощущение прилипшей пищи.

Часто это заболевание развивается как сопутствующее. К нему приводят нарушения в пищеварительной системе, болезни крови, различные инфекции – корь, дифтерия, скарлатина и другие. Глоссит бывает при красной волчанке, ревматизме, беременности. Склонность к аллергии тоже имеет значение. Поэтому надо обследоваться и устранить причину. Возможно, вы недолечили какую-то инфекцию. Может быть, дело в стоматите, красном плоском лишае или глистной инвазии. Либо организму не хватает витаминов А, С, группы В, фолиевой кислоты.

Лечить вас должны и стоматолог, и терапевт. Иначе проблема не решается. Чтобы не присоединилась инфекция, обычно назначают полоскания антисептиками – фурацилином, перманганатом калия, хлоргексидином. Плюс обезболивающее и восстановительная терапия – аппликации с маслами шиповника, облепихи, витаминами А, Е (бывают в жидком виде). При сильном ороговении применяют химические средства или хирургию. В вашем случае я бы еще порекомендовала успокоительные.

Очень советую проверить состояние желудочно-кишечного тракта и уровень сахара в крови. Лечите основные заболевания, не забывайте о витаминах, не ешьте и не пейте то, что раздражает слизистую. Задумайтесь и о том, что благодаря языку мы познаем вкус пищи и вкус жизни. Он снабжен множеством рецепторов, которые реагируют на кислое, сладкое, соленое, горькое. А подобные заболевания означают, что человек часто испытывает негативные эмоции. Они – словно толстый налет на языке. Из-за них человек теряет вкус к жизни, способность воспринимать все ее оттенки.

УДАЛЯТЬ ЛИ КИСТУ КОПЧИКА?

Уважаемая Г.Г. Гаркуша, у моего внука копчиковая киста. Хотели уже делать операцию. Но, может, есть другое лечение? Буду очень благодарна за подсказку.

Адрес: Турышевой А.П., 163015, г. Архангельск, ул. Дачная, д. 57, корп. 1, кв. 29

Есть еще такое название кисты копчика, как эпителиальный копчиковый ход. По одной из теорий, это врожденная аномалия кожи. Она связана с неполным исчезновением в ходе развития мышц и связок хвоста. Может быть, вы знаете, что у человеческого зародыша (эмбриона) на ранних этапах развития имеется заметный хвостик. Однако потом он перестает выступать над поверхностью тела, и его позвонки образуют копчик. Изредка даже бывает, что человек рождается с коротким хвостиком. Ученые называют это атавизмом. И некоторые считают его одним из доказательств того, что наши далекие предки произошли от хвостатых животных.

По другой теории, такая киста связана с врастанием волос под кожу, когда их много и направление роста меняется. Поэтому ее называют еще и волосяной кистой. В редких случаях она развивается из-за травмы, инфекции, плохой гигиены.

Эпителиальный копчиковый ход – это узкий канал длиной в 2-3 см, открывающийся в складке кожи между ягодицами, в области копчика. Особенно часто встречается у молодых мужчин. При травме там идет нагноение. Может возникнуть и упорно текущий гнойный свищ. А если закупорен выход из кисты, то она заполняется и нагнаивается до абсцесса. Поднимается температура, беспокоят отечность и боль. Обычно нарыв вскрывают в поликлинике, но он может вскрыться и сам. Со временем нередко все повторяется.

Однако иногда человек даже не подозревает о том, что у него такая киста. Точечное отверстие с торчащими из него тонкими волосками возле ануса могут обнаружить, например, на медкомиссии в военкомате. И если киста совсем не беспокоит, то молодой человек считается практически здоровым. Если же идет нагноение, то хирургическое лечение необходимо, и не надо отказываться от предложенной операции. Даже целесообразнее пойти на плановую, не дожидаясь, когда киста воспалится. Ведь иссекается только копчиковый канал с первичным отверстием. Обычно все быстро заживает, и проблема не возвращается. И шов не сильно заметен, так как жировая клетчатка у молодых еще недостаточно развита. А вот на стадии инфильтрата приходится удалять уже больше тканей без наложения глухого шва. Потом нужна пластика межъягодичной складки. Если же воспаление распространилось дальше этой складки, то сначала его стараются уменьшить, и лишь затем делают операцию в 2-3 этапа.

Самолечение вообще длится годами и к полному выздоровлению не приводит. Народными средствами можно только облегчить состояние в момент обострения. Они помогают приостановить воспаление, уменьшить отек и температуру. Подойдет, например, компресс с настойкой прополиса. Держать 2-3 часа 2 раза в день в течение 5-7 дней. Или мазь из 2 ст. л. нутряного жира и 1 ст. л. дегтя. Хранить в холодильнике. Наносить тонким слоем на ватный диск и прикладывать к воспаленному месту на 1-2 часа не менее 2 раз в день. Всего 5-7 процедур.

Даже в большом городе можно купить прополис. Маленький кусочек (примерно 2 г) положить на ватный диск и подержать в теплом месте (например, на горячей кастрюле). Когда прополис растает и впитается в диск, приложить его к воспаленному месту на 2-3 часа. Делать так 2 раза в день. Курс – 5-7 дней. Но все это только средства доврачебной помощи.



Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью. Адрес для писем: 198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма».

«У старшего брата недавно выявили сахарный диабет I типа. Он часто бывает в командировках, вынужден брать с собой инсулин. Подскажите, как правильно хранить препарат, чтобы он не утратил своих лечебных свойств? И еще вопрос: все ли препараты этой группы одинаковы по длительности воздействия на организм? Может быть, медицина шагнула вперед, и есть какие-то новинки в этой области?»

Егуновская Ж., г. Покров

ИЗ «ЛИЧНОГО ДЕЛА» ИНСУЛИНА

«Все хорошо в меру» – никто не будет оспаривать это утверждение. Организм человека – не исключение: при переизбытке или нехватке какого-либо вещества или гормона начинает развиваться заболевание. И при диабете I типа, который называют «инсулинозависимым», без дополнительных инъекций инсулина человеку не обойтись. И об инсулине – наш сегодняшний рассказ.

ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМ

Инсулин… Что это за вещество? Почему для людей так важен его уровень в крови? Инсулин – это гормон, который вырабатывается в теле человека и млекопитающих. Продуцируется он поджелудочной железой, в которой для этих целей есть специальные клетки – так называемые островки Лангерганса.

Данный гормон не просто важен для каждого из нас – без него в организме человека не будет проходить обмен белков, не будут образовываться новые протеиновые соединения. Кроме этого, инсулин обладает свойством снижать содержание сахара в крови, и при недостатке инсулина в организме развивается сахарный диабет. Для того чтобы заболевание не прогрессировало, необходимы инъекции инсулина. Но где взять это вещество?

Инсулин не переносит высоких температур. Хранить его вблизи нагревательных приборов нельзя!



Первые серьезные разработки в этом направлении начались сто лет назад. Ученые пытались получить инсулин из поджелудочной железы здоровых животных. Но задача оказалась непростой – долгое время ни один из специалистов не мог этого сделать.

Удача улыбнулась Фредерику Бантингу и Чарльзу Бесту – они работали днем и ночью и получили первый инсулин из поджелудочной железы собаки. Это произошло в 1921 году.

РАЗНЫЕ ГРУППЫ

Год за годом совершенствовались способы очистки экстракта, получаемого из поджелудочной железы животных. Ученые стремились к тому, чтобы препарат не вызывал осложнений – таких, как аллергия или иммунная инсулинорезистентность.

И на сегодняшний день человеку, больному сахарным диабетом I типа, уже предлагаются инсулины, различные по своему происхождению.

Во-первых, синтетические, идентичные человеческому. Их получают биосинтетическим способом по генно-инженерной технологии.

Во-вторых, инсулины животного происхождения – это в основном препараты свиного инсулина. По своей биологической структуре инсулин данных животных наиболее схож с инсулином человека – он отличается только одной аминокислотой, поэтому реже вызывает аллергические реакции.

Заниматься самолечением при диабете нельзя – препараты и дозу определяет врач. Но важно знать характеристики «своего» препарата. Это связано с тем, что у разных лекарств активность приходит через разное время, да и период их действия бывает разным.

- **Первая группа** – инсулины короткого действия, их еще называют простыми. В них содержится исключительно гормон инсулин, разведенный в специальной жидкости. В эти препараты не входят никакие улучшающие или активизирующие компоненты. И данные препараты инсулина активны в организме весьма короткое время – приблизительно пять часов.
- **Вторая группа** – инсулины пролонгированного действия. В эти препараты кроме собственно раствора инсулина входят еще цинк и иные вещества, которые дают возможность лекарству находиться и действовать в организме более длительное время. Срок активности составляет от 14 до 24 часов.
- **Третья группа** – НПХ-комбинированные инсулины. В этих препаратах – сочетание инсулинов короткого и пролонгированного действия.

ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ

Инсулин – препарат капризный и требует соблюдения определенных правил хранения, иначе он может стать непригодным для инъекций. Надо запомнить, что инсулин не любит попадания прямых солнечных лучей. Это разрушает препарат и придает ему желтовато-коричневую окраску.

Нужно учитывать, что инсулин не переносит высоких температур. Хранить его вблизи нагревательных приборов нельзя! Лучше всего – в холодильнике, но не в морозильнике, поскольку слишком низкие температуры для препарата тоже опасны. Инсулин, который был заморожен, использовать нельзя.

И, наконец, взбалтывание – на инсулин короткого действия оно действует разрушительно. Так, например, во время длительных поездок в машине взбалтывание может привести к образованию белой пленки внутри флакона. Если это произошло, то такой инсулин использовать не следует.



КАК ЗАРЯДИТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ

Если устаю, то начинаю раздражаться, а от этого чувствую себя еще хуже. Но я научилась восполнять запас энергии и улучшать настроение. Делаю очень простые упражнения.

- 5-10 минут пощипываю кончики пальцев до появления ощущения тепла;
- большим и указательным пальцами с двух сторон массирую мочки ушей, оба уха одновременно, тоже до ощущения тепла;
- 10-15 раз сильно и резко нажимаю ногтем указательного пальца на точку, расположенную между носом и губой, в центре;
- 2-3 минуты массирую по часовой стрелке центр ладоней грецким орехом, сжимая его между ладонями. Можно использовать массажный шарик или согнутый указательный палец.

Полезно помассировать и каждый палец на обеих руках, а затем энергично растереть ладони. Такие же манипуляции я проделываю и со ступнями. Есть еще очень важная точка долголетия. Воздействие на нее вызывает прилив сил и помогает от 100 болезней. Чтобы найти ее, сядьте и накройте колено ладонью. Нужная точка (парная) располагается напротив мизинца на уровне окончания среднего пальца.

Раз в месяц в период новолуния (7-9-й лунные дни) прикрепляю на эту точку перцовый пластырь. Держу сутки. Или же втираю вьетнамский бальзам. В идеале ее надо прижигать полынными сигарами, но я не умею.



Такие манипуляции провожу ежедневно и с каждым днем становлюсь все сильнее и энергичнее.

Золотарева Раиса Викторовна, г. Пенза

НЕ ОПУСКАЙТЕ РУКИ

Вот смотрю на многих пенсионеров – и становится грустно. Уставшие, с потухшим взглядом, с кучей болячек…

Конечно, на все есть причины. Но ведь от нас тоже зависит, какой будет наша жизнь! Лично я никогда не позволяю себе опускать руки. Ведь остановка в движении, в своем развитии смерти подобна! Постоянно читаю и газеты, и книги. Слежу за событиями, происходящими в мире. Если устаю, иду на прогулку со своей таксой: и свежим воздухом дышу, и природой любуюсь, и силы восстанавливаю. Считаю, что в этом и заключается главный секрет долгой жизни: нельзя терять к ней интерес!

Каждый день, каждый час что-то делайте, чем-нибудь интересуйтесь, общайтесь с близкими, родными. Замыкаясь с наступлением старости, ставя крест на своей жизни, мы сами ее сокращаем, отнимая силы у себя же. Просто не опускайте руки.

Можно составлять небольшой план на каждый день. Например: покормить уток в парке, прочитать статью о полезных продуктах, сварить суп, сделать гимнастику…

Даже самые простые действия, зафиксированные на бумаге в виде такого списка, воспринимаются иначе – выглядят привлекательно и значительно.

Наполните свою жизнь смыслом – и она будет долгой!

Внукова А.С., Белгородская обл., г. Старый Оскол

МОЛОДОСТЬ ДАРИТ РЯБИНА

Испокон веков русские люди пользовались тем, что дарит местная природа. Никогда не проходили мимо багряных кустов калины, рябины или же черемухи с созревшими плодами.

Все это использовали для лечения и просто употребляли в пищу: делали начинки для пирогов, заливали медом спелые плоды. Потому и не болели. В тетрадке моей мамы я нашла два рецепта долголетия и молодости. Оба – с рябиной, красной и черной. Красная полезна всем, а вот черная – тем, у кого склонность к гипертонии. Ею можно лакомиться, но понемногу. Просто надо знать, что она понижает давление. А рецепты такие.

- *Возьмите поровну сушеных ягод красной рябины и шиповника и перемелите их в кофемолке, чтобы получился однородный порошок. Ссыпьте в стеклянную банку (лучше из темного стекла) с плотной крышкой. Заваривайте этот ароматный порошок по 1 ч. л. на 1 стакан кипятка и пейте вместо чая. Он улучшает память, очищает сосуды.*
- *Приготовьте точно такой же порошок из равных частей плодов шиповника и черной рябины. Заваривайте по 1 ст. л. на 2 стакана кипятка. Пейте с медом. Это поможет укрепить сердце и сосуды, а также стабилизировать давление при склонности к гипертонии.*

Рябина, калина, черемуха богаты антиоксидантами, которые противостоят старению. Поэтому осенью полезно подкормить организм всеми этими сокровищами. Можно просто прогуляться по лесу и насобирать ягод. Только не забывайте оставить и птицам: зимой им тоже нужны витамины.

Бескудникова Вера Александровна, г. Ковров

ЧУДНЫ ДЕЛА ТВОИ, ГОСПОДИ!

Решила поделиться опытом оздоровления в рубрике «Лечим душу», а скорее бы эту рубрику надо озаглавить «Чудны дела Твои, Господи!». Начну по порядку. 3 года назад – марте 2009 я заболела, да так, что не смогла даже повернуться на кровати, а до туалета просто ползком добиралась. Живу одна, ухаживать за мной некому. Страшные боли в пояснице, ничего не помогало – ни растирки, ни магнитный поясок. Я знала, что у меня хроническое заболевание – остеохондроз, радикулит – это не смертельно, я потому и лечила себя своими проверенными, доступными средствами, как всегда.

Но в этот раз ничего не помогало! Знакомые посоветовали все же обратиться к медицине. «Камни в почках тоже дают такие же поясничные боли», – объясняли мне они. И я, можно сказать, поползла в платный медцентр, что был рядом с домом. Сделала УЗИ, оказалось, что в почках букет камней. Когда я обратилась в поликлинику, оказалось, что уролога не было, велели прийти позже. Тогда я пошла в церковь. Молилась у иконы священномученику Пантелеимону, у иконы Божией Матери «Целительница», а после службы меня какая-то сила остановила у стен храма, когда начался колокольный звон. Я вдруг вспомнила, что когда-то на Руси при эпидемиях холеры, чумы колокольный звон спасал жителей деревни от этих напастей. Вспомнив это, я стояла, молилась и просила Господа меня, грешную, простить и помочь, исцелить божественными звуками. Домой я шла уже тверже, боль отступила. Врач в поликлинике так и не появлялся, и я старалась в церкви при колокольном звоне вставать у стен храма и молиться. Все под колокольный звон расходятся чинно по домам, а я стою у стен храма и молюсь. И мне становилось лучше и лучше. Настало время, что я уже смогла разъезжать по Москве, чтобы обратиться в другие медицинские учреждения. Надо же начать борьбу с камнями (вдруг опять будет приступ). Первое мое посещение было в диагностический центр при больнице Святителя Алексия, там пенсионеров принимают без денег и из любого района Москвы. Каково же было мое удивление, когда, сделав УЗИ, врач не обнаружил никаких камней! Я не поверила своим глазам и ушам! Пошла, дополнительно сделала УЗИ, и, к моему счастью, опять камней не оказалось! И это всего за полгода – в марте букет камней, а в сентябре их уже нет! Ни затрат на лекарства, ни операции. Чудны дела Твои, Господи!

Каждую субботу, воскресенье я продолжаю стоять у стен храма и молиться под колокольный звон и замечаю: в Москве эпидемия гриппа, а я здорова. Ноги стали быстрее двигаться. А тут сделала УЗИ сердца, врач удивился, что в моем возрасте при таком сердце можно в космос отправляться. В ушах врач обнаружил какую-то дыру и очень удивился, что жалоб нет на боли. Была катаракта, тоже не развивается. На щитовидке узел вдруг съежился, засох. Вот чудеса! Но это – Вера, Божественные звуки колокола и молитва к Господу, нашему Первейшему лекарю. Слава тебе, Господи! Листая старые номера газеты, мне попалась только единственная публикация о колокольном звоне. В ней звонарь писал, что все болезни его обходят стороной. Мой опыт в том подтверждение. Также пишу свою молитву при колокольном звоне (после обязательно Благодарственная молитва).

«Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Услышь меня, Господи! И если есть Твоя воля, божественный звук колокола исцели мои болезни видимые и не видимые в теле моем, в чреве моем, в крови, в костях, глазах, ушах. Осветли память мою. Прошу услышать молитву мою! Во здравие мое – во славу Твою! Аминь. Аллилуйя. (3 раза)».

Адрес: Черкасовой Н.С., 109462, г. Москва-462, ул. Маршала Чуйкова, д. 7, к. 5, кв. 22, т. 8-499-172-96-82

НИКОГДА НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ!

Никогда раньше ни в какие газеты не писала. Но этот случай заставил меня написать о том, какие чудеса посылает нам Господь по нашим искренним молитвам.

Мой сын Алеша попал под следствие, где безо всяких разбирательств и доказательств все на него свалили и определили суровый приговор. Земной суд ни в чем не хотел разбираться. Казалось, что как в каменную стену не пробьешься, так никому из людей до нас дела не было. И мы стали молиться. Я писала по монастырям и просила, чтобы молились за сына. Мне шли письма и советы, как молиться в данной ситуации. В тяжелых случаях надо ежедневно 40 раз читать «Живы помощи» и просить о помощи своими словами. Заказывать молебны и обедни о здравии и Неусыпаемую Псалтирь. И вот чудо: нашлась и на земной суд управа. Приговор отменили. И вы, дорогие читатели, никогда не отчаивайтесь, молитесь и будете услышаны.

Башинская Людмила Анатольевна, Кемеровская область, г. Ленинск-Кузнецкий

СКАЗКА НАЯВУ

В 2005 году в Нижний Новгород из Ярославля привозили чудотворную «Толгскую» икону Богоматери. Желающих побывать около святыни было много, нам пришлось выстоять в очереди немало часов. Этот образ, по преданию, помогает излечиваться не только от бесплодия, но и от самых разных недугов.

Из уст в уста передавалась история о женщине, которая обратилась к святому образу с просьбой помочь ее сыну, у которого было обожжено 75% кожи. Врачи считали, что он обречен. Но после молитв его матери у Толгской иконы юноша пошел на поправку и выздоровел. Врачи были в полном недоумении.

Васильева Е., г. Дзержинск

КРАЙ РОДНОЙ – ЛЮБИМЫЙ КРАЙ

Мы подъехали к Горицам еще засветло и остановились на горе. Вышли из машины, огляделись. Вид – чудесный: поля, леса, могучая река Шексна – такая широкая, что похожа на озеро. Мы уже не первый раз совершали паломничества. В этот раз побывали в Ферапонтово, Кирилло-Белозерском и Горицком монастырях. Довольны! Я знаю, что в эти края многие мои друзья ездили с опреде-



ленной целью – поправить здоровье. У одной – Елены – получилось. После прикосновения к целебному камню, на котором остался след стопы святого Кирилла Белозерского, у нее перестали болеть ноги. Не могу сказать точно, артроз ли был у нее или какое-то другое заболевание, но с той поры неприятные ощущения в коленях ее больше не тревожили, необходимость в лекарствах отпала.

Жилко Е.Ю., г. Никольск

НАЧНИТЕ С СЕБЯ

Нет, наверное, на Руси ни одного православного храма, в котором не было бы иконы «Неупиваемая Чаша». Перед ней всегда горят свечи, около нее всегда творят молитву матери, дочери, жены... Со слезами на глазах и с надеждой в сердце. Эта икона помогает тем, кто не может справиться с пристрастием к алкоголю, курению, наркотикам. Но не только! Моей приятельнице она помогла в разрешении жилищной проблемы. После того как Нина побывала в Серпуховском монастыре и помолилась у чудотворной иконы, квартирный вопрос был решен. Как они с мужем были довольны!

Когда я узнала эту историю, то особого значения не придала – просто порадовалась за приятельницу. И не предполагала, что и мне самой когда-то предстоит обратиться за помощью именно к этой иконе.

Когда мой сын Андрей пристрастился к вину, я не знала, что делать. Страдали и его жена, и его детки. И вот однажды я случайно встретила приятельницу Нину и на ее вопрос «Как дела?» рассказала подробно о своем житье-бытье. Нина поинтересовалась: «А в Серпухове, у чудотворной иконы "Неупиваемая Чаша" была?» Ее слова подействовали на меня отрезвляюще, я собралась и в ближайшие выходные поехала во Владычный монастырь. Молясь возле «Неупиваемой Чаши» за сына, я заметила, что мысли мои стали путаться, я начинала вспоминать свои грехи. Хотела молиться о спасении сына, а думала о своих проступках. Почему так? Вернулась домой. Все было по-прежнему. Тогда я пошла к батюшке в храм. Рассказала ему обо всем. Он мне велел приготовиться к серьезной исповеди и продолжать молиться. Все правильно – начинать надо с себя! После покаяния в грехах я снова отправилась во Владычный монастырь. Теперь молитва шла легко. И после той поездки произошло то, чего я так ждала, – Андрей избавился от пагубной привычки. Его семья сохранилась. И в третий раз я приехала в монастырь – поблагодарить Царицу Небесную за ходатайство и дарованную милость.

Никочкова А.И., г. Москва

СРЕДСТВО ПРОТИВ ЗЛА

Архистратиг Михаил считается защитником христиан от видимых и невидимых врагов. Он – главный борец против зла, существующего в мире. Если каждый день читать молитву Архистратигу Михаилу, то таким образом можно защититься от злобных людей, их недобрых мыслей. Помогает! Помню, у брата начались проблемы после того, как в их коммунальной квартире появилась новая соседка Диана Ивановна. Женщина со сложным характером, любительница скандалов и непревзойденный провокатор конфликтов – так можно было охарактеризовать эту особу. Кроме того, в ванной и на кухне у других жильцов стали пропадать вещи. Такого раньше не было! Но как доказать, что это – дело рук новой соседки? Ведь не пойман – не вор.

Все соседи были на взводе, жизнь превратилась в постоянную борьбу. Мирные переговоры с новой соседкой успеха не имели. Что делать?

Кто-то из соседей предложил читать молитву архангелу Михаилу. Сказал также, что большую силу эта молитва будет иметь тогда, когда все



соседи объединятся и договорятся читать ее в определенный час – так читаются молитвы по соглашению.

В коммунальной квартире проживало несколько семей. И женщины объединились, начали по вечерам читать молитвы. А их мужья участия не принимали – они оставались сторонними наблюдателями, многих одолевали сомнения: «Может ли молитва помочь в таком случае?»

Но достаточно скоро произошли перемены: комнату в коммуналке занял сын Дианы Ивановны, а она переехала в его загородный дом. Новый сосед, в отличие от своей мамы, оказался очень приветливым и миролюбивым человеком. Так общими усилиями была достигнута намеченная цель – в коммуналке воцарился мир, а маловерующие убедились в силе молитвы.

Шусина Екатерина, г. Санкт-Петербург

Молитва Архангелу Михаилу

О, святый Михаиле Архангеле, светлообразный и грозный Небесного Царя воеводо! Прежде Страшного Суда ослаби ми покаятися от грехов моих, от сети ловящих избави душу мою и приведи ю к сотворшему ю Богу, седящему на херувимех, и молися о ней прилежно, да твоим ходатайством поедет ю в место покойное. О грозный воеводо небесных сил, предстателю всех у Престола Владыки Христа, хранителю твердый всем человеком и мудрый оружниче, крепкий воеводо Небеснаго Царя! Помилуй мя грешнаго, требующаго твоего заступления, сохрани мя от всех видимых и невидимых враг, паче же подкрепи от ужаса смертнаго и от смущения диавольского, и сподоби мя непостыдно предстати Создателю нашему в час страшного и праведного суда Его. О всесвятый великий Михаиле Архистратиже! Не презри мене грешнаго, молящегося тебе о помощи и заступлении твоем в веце сем и в будущем, но сподоби мя тамо купно с тобою славити Отца и Сына и Святого Духа во веки веков. Аминь.

Диетотерапия по-китайски



Одним из наиболее уникальных и фундаментальных разделов традиционной китайской медицины является диетотерапия. Согласно ее воззрениям, заболевания, в зависимости от тяжести, на 60-90% лечатся при помощи лекарственных средств, остальное должна излечивать соответствующая диета. Но чем это древнее знание может быть полезным для нас сегодня? На вопросы «Лечебных писем» отвечает канд. мед. наук, автор книг и статей по китайской медицине, доктор традиционной китайской медицины С.В. Зайцев.

– Сергей Владимирович, у нас обычно воспринимают диету, рекомендуемую при данном заболевании, как запрет есть любимую еду, как лишение, а не лечение. А что такое диета в понимании китайской медицины?

– Правильное питание в китайской медицине не есть какое-то ограничение, лишение радости вкусно поесть. Не существует продуктов питания, вредных абсолютно всегда и для всех. Издавна в Китае разрешалось есть все, что растет, бегает, летает, ползает и плавает. Любой продукт может быть губителен для одних людей, но являться незаменимым лекарством для других, может приносить ущерб здоровью в один период времени, но укреплять его в другой. А лекарства нужно использовать только в тяжелых случаях, когда одна диета недостаточно эффективна.

Составляя рацион питания для данного человека, врач учитывает его возраст, пол, телосложение, состояние здоровья, наличие заболеваний, условия проживания, климат, сезон года и др. По мере изменения этих факторов меняются и рекомендации по питанию. К тому же рекомендуемые продукты составляют не весь рацион целиком, а только его основную часть.

– Каким образом правильное питание может предотвращать и лечить болезни?

– Это происходит потому, что продукты обладают присущими им свойствами. В традиционной китайской медицине все различие и многообразие свойств продуктов было обобщено и классифицировано, причем сами эти свойства порой весьма далеки от европейских представлений. Китайская концепция диетотерапии включает в себя теорию инь и ян, представления о пяти плотных и шести полых внутренних органах, теорию энергетических каналов и коллатералей, определенные принципы лечения. А свойства продуктов описываются такими характеристиками, как «характер», «вкус», «вхождение в канал», «восполнение и убавление», «поднимание и опускание, плавание на поверхности и погружение на дно».

– Что такое, например, «характер»? Как он выглядит?

– «Характер» нельзя ни увидеть, ни потрогать, хотя он бывает «холодный», «прохладный», «теплый» и «горячий». В китайской медицине это носит название «четыре характера», или «четыре энергии».

Продукты, которые приносят облегчение при заболеваниях жара, называются холодными и прохладными. Например, арбуз (используется при жаре, жажде, покраснении мочи), хурма (ее применяют при сухости во рту, язвочках в ротовой полости) и сельдерей (при головокружении, вызванном устремившимся вверх ян печени) относятся к категории холодных и прохладных продуктов.

Горячими и теплыми считаются продукты, приносящие облегчение при заболеваниях холода. Так, свежий имбирь применяют при простуде, вызванной ветром и холодом, при жаре и ознобе, слизистых выделениях из носа. Сухой имбирь и черный чай используются при болях в животе (когда надавливание на больное место приносит облегчение), тошноте и рвоте. Перец и вино рекомендуют при зябкости и похолодании конечностей, болях в суставах в результате воздействия ветра и сырости.

Есть еще и «нейтральные» продукты – их могут употреблять больные с заболеваниями как холода, так и жара, и просто для поддержания здоровья. Это, например, рис, соевые бобы, редька, яблоки, коровье молоко.

– Ну а «вкус» – тоже что-то экзотическое?

– Понятие «вкус» ближе к европейскому пониманию. Китайская медицина подразделяет продукты по вкусовым свойствам на пять видов: кислые (включая вяжущие), горькие, сладкие, острые, соленые. Каждый продукт обладает одним вкусом или сочетанием вкусов. Здесь важно то, что различные по вкусу продукты обладают разными лечебными свойствами.

В частности, кислый вкус (боярышник, кизил, гранат, хурма и др.) уменьшает потоотделение, снимает одышку, прекращает понос.

Горький вкус (кожура мандарина, ядрышки горького миндаля и др.) убирает жар и огонь, сушит сырость, опускает энергию, очищает яд.

Сладкий вкус (мед, солодовый сахар, мучные продукты и т.п.) обладает восполняющим действием, успокаивает боли и спазмы.

Острый вкус производит рассеивающее действие, двигает энергию, оживляет кровь. Это главным образом пряности: имбирь, лук и чеснок, перец – красный, черный, душистый и др.

Соленый вкус послабляет, смягчает и рассеивает опухоли, восполняет энергию инь и кровь. Им обладают соль и морепродукты: морская капуста, креветки, крабы и др.



– Какими еще свойствами обладают продукты?

– Одним из важнейших свойств продукта является его «вхождение в канал». Эти каналы (меридианы) образуют невидимую сеть, по которой циркулирует внутренняя энергия ци человека. Под «вхождением в канал» подразумевается, что продукты действуют избирательно: на определенные органы и соответствующие им каналы. Например, косточки абрикоса лечат кашель и одышку, поэтому входят в канал легких. Цветки хризантемы лечат красноту глаз и, соответственно, входят в канал печени. Корица успокаивает дух и входит, таким образом, в канал сердца.

Некоторые продукты входят в несколько каналов, то есть обладают широким действием на различные органы и системы. Иногда вхождение в канал очень важно. Например, груша, сахарный тростник и банан – все это холодные и сладкие продукты. Но они входят в разные каналы, поэтому груши используются при жаре в легких, сахарный тростник – при жаре в желудке, а бананы – при жаре в толстой кишке.

– А что значит «поднимание и опускание»?

– На основании различий по характеру, вкусу и другим свойствам продукты делятся на две большие группы: «поднимающиеся и плавающие на поверхности» и «опускающиеся и погружающиеся на дно».

К первой группе относятся легкие, ароматные продукты, которые имеют направленность вверх и наружу. Это, например, пряные травы – они обладают рассеивающим, проводящим, раскрывающим отверстия действием. Мята очищает и лечит простуду, а хризантема и зеленый чай просветляют голову и глаза, поэтому используются при головных болях и покраснении глаз.

А вот тяжелые, насыщенные по вкусу продукты относятся ко второй группе. Скажем, арбуз – он очищает жар, останавливает одышку, прекращает кашель, увеличивает мочеотделение.

Но еще продукты характеризуются по принципу «восполнить – убавить».

– Что же надо восполнять?

– Иногда мы видим, что у пациента выражен недостаток одного или нескольких жизненных начал организма. Это может быть дефицит энергии, дефицит крови, дефицит ян (солнечное, активное, мужское начало) или инь (лунное, пассивное, женское начало). В этом случае надо употреблять продукты той группы, которая восполняет недостающее жизненное начало.

Так, при пустоте энергии селезенки появляются слабость, повышенная утомляемость, снижение аппетита, вздутие живота, понос. А при пустоте энергии легких мы наблюдаем одышку, слабое дыхание, тихий голос, потливость. Для лечения этих состояний рекомендуются клейкий рис, пшено, арахис, каштаны, говядина, курятина, карась, угорь.

При синдроме пустоты крови (бледность лица, губ, ногтей, сердцебиение и перебои в работе сердца, головокружение и потемнение в глазах, ухудшение зрения, мелькание мушек перед глазами, нарушения менструального цикла) можно назначить продукты, восполняющие кровь: морковь, виноград, печень животных, шпинат.

Инь восполняют, в частности, кунжут, соя и соевый творог, пшеница, кедровые орехи, свинина, коровье молоко, крольчатина, мед, куриные яйца, сахар. А для восполнения ян рекомендуют грецкие орехи, баранину, креветки, каштаны, ананас, вишню, душистый перец.

– А зачем нужны «убавляющие» продуты?

– Они выводят грязную, вредную, ядовитую энергию из организма и способствуют его очищению. «Убавляющие» продукты обладают мочегонным, слабительным, жаропонижающим и т.п. действием. В наиболее удачном сочетании «очищающие» свойства представлены в таких продуктах, как зеленая стручковая фасоль, фасоль обыкновенная, сельдерей, чеснок, боярышник, арбуз, зеленый чай. Когда перед нами стоит цель очищения организма, их употребление является предпочтительным.

– Какие общие рекомендации по правильному питанию вы можете дать?

– Китайские врачи всегда считали, что неумеренность в питании – одна из важнейших причин развития заболеваний. Нельзя слишком переедать: когда мы едим, то должны наедаться только на 80%. Но и терпеть, пока от голода заболит живот, тоже вредно.

Завтракать лучше рано, но легко. Обед делайте посытнее, чтобы восполнить энергию организма (до легкого насыщения). А вот в ужин нельзя есть слишком много и сразу ложиться в кровать: застой и переполнение в желудке ведут к заболеваниям ЖКТ.

Пища, которую мы едим, должна быть теплой, но не горячей, а блюда, употребляемые в холодном виде, – не ледяными, а прохладными. Особенно это касается детей, пожилых людей, а также больных с желудочными заболеваниями. После еды рекомендуется походить. Китайская мудрость гласит: «Если после еды будешь проходить сто шагов, то доживешь до девяносто девяти лет». А еще хорошо теплыми руками помассировать себе живот вертикальными и круговыми движениями: это предотвращает застой пищи и облегчают усвоение ее энергии.

Никогда не ешьте в состоянии гнева или раздражения. Во время еды нельзя много разговаривать, тем более читать книги или смотреть телевизор – это вредит пищеварению. А вот плавная гармоничная музыка очень ему способствует.

– Есть ли в китайской диетологии какие-то конкретные запреты на те или иные продукты?

– Как я уже говорил, абсолютных запретов нет. А запреты в конкретных случаях в основном соответствуют представлениям западной медицины. Например, больным с заболеваниями желудка, ослабленным не следует есть продукты, стимулирующие желудок и трудно переваривающиеся: мясо, рыбу, грубые овощи. Больные с синдромом жара и только что выздоровевшие от него не должны есть жирное и острое (жирное мясо, имбирь, перец, лук, чеснок), пить вино.

Если после еды поднимается температура, то поголодайте 1-2 дня, а затем постепенно добейтесь гармонии нейтральными продуктами.

Женщинам после родов и во время месячных не следует употреблять холодные и прохладные продукты.

Больным с пустотой энергии запрещены острые, пряные и сухие продукты, а при нарывах и гнойниках – баранина, крабы, креветки и острые продукты.

В целом не следует есть много жирного и масляного, жареного, курить, употреблять алкогольные напитки. И не отдавайте предпочтение какому-то одному вкусу: питание должно быть разнообразным.

Беседовал Александр Герц

ХЛАДНОКРОВИЕ – СПУТНИК ЗДОРОВЬЯ

Очень часто при первых признаках болезни мы начинаем паниковать. Появляется страх за себя и близких, настроение катастрофически падает. Мы и вправду становимся уязвимыми даже перед обычной простудой!

Конечно, нельзя небрежно относиться и к простуде, поскольку осложнения могут быть непредсказуемыми. Но и перестраховываться сверх меры тоже не стоит. Давно осознал, что с простудными заболеваниями можно справиться довольно быстро. Если только не поддаваться страхам и научиться прислушиваться к своим ощущениям. Несколько раз успешно сбивал высокую температуру без единой таблетки. Мне помогает вода. Если температура тела поднимается до 39,5 °С, наливаю полную ванну чуть прохладной воды. Но не холодной! Это важно. Погружаюсь минут на 10. Если же облиться ледяной водой, как советуют некоторые, то температура мгновенно повысится. А она и так высокая, поэтому вместо пользы будет вред. Собственно, ледяные обливания потому и вызывают оздоровительный эффект, что мгновенное повышение температуры создает невыносимые условия для вирусов. Но так можно делать, когда вы здоровы.

Поначалу я боялся целиком погружаться в воду. Просто обтирался влажной губкой – тоже хорошее средство от жара. Потом привык к ваннам. После процедуры завариваю цветки липы.

Заливаю стаканом кипятка 1 ст. л. сухих цветков, 10 минут настаиваю и пью почти настой горячим по глоточку.

Это запускает процесс интенсивного потоотделения. Правильно подмечено: хорошенько пропотеешь – быстрее поправишься. Зимой можно пропотеть и с помощью имбирного чая. Когда болею, примерно 3 дня стараюсь почти ничего не есть. Зато пью много горячей воды с лимоном и медом. Причем мед – только перед сном. Вот так без единой таблетки помогаю организму самостоятельно справляться и с простудой, и с гриппом. Если заболеваю, то ненадолго, и никаких осложнений.

Чудинов Матвей Леонидович, г. Мурманск

КАК УСПОКОИТЬ ЖИВОТ

Почти три года живу в радости, и самочувствие заметно улучшилось. У меня всегда приподнятое настроение. Расскажу, почему.

Долго страдала от того, что мой живот начинал урчать в самый неподходящий момент. Причем независимо от приема пищи. Если желудок был пустой, иногда становилось легче. Но не всегда. Порой готова была сквозь землю провалиться от стыда за свой неугомонный «громкоговоритель» в животе.

Лечение начала с очищения кишечника при помощи гречневой диеты. Ровно 10 дней питалась только гречкой и пила горячий настой укропных семян. Это называется монодиетой. Переносится она легко. Правда, с тех пор гречки совсем не хочется.

Исключила из рациона продукты, вызывающие повышенное газообразование: молоко, капусту, все бобовые и сладости.

Если, допустим, приходится есть что-то из этого списка, то перед едой принимаю пищеварительные ферменты или пью имбирный чай: 1 ч. л. сушеных корней настаиваю не менее 5 минут в стакане кипятка.

Напиток помогает ускорить пищеварение и тормозит процессы брожения.

Все фрукты – самостоятельные блюда, ни с чем их не смешиваю. Ем понемногу, но часто. При дробном питании кишечник привыкает вести себя прилично. А еще это отличный способ сбросить лишний вес.

У меня и теперь вместо других напитков в сумке всегда бутылочка с настоем либо укропа, либо фенхеля, либо мяты перечной. И в животе полный комфорт. Аналогичный эффект дают семена тмина. Еще раз в три месяца принимаю курсами бифидобактерии. Посоветовалась со своим врачом, и он мне их рекомендовал.

В результате не только чувствую себя хорошо, но и внешне изменилась в лучшую сторону. Похудела, и кожа стала здоровой.

Карпова Ирина, г. Москва

ОТКАЗАЛСЯ ОТ САХАРА И ВЫЗДОРОВЕЛ

Несколько лет назад у меня на коже стали появляться неровные пятна сероватого цвета. Сходил в диспансер, и оказалось – грибковое заболевание. Врач выписал специальную болтушку, которой я смазывал кожу. Приходилось постоянно ездить за ней. Пятна проходили. Временами кожа очищалась полностью. Но стоило отказаться от средства, как все повторялось. В один из таких периодов обострения к нам приехала бабушка. Она по профессии врач, а по призванию – знахарка. Так вот, она меня просветила относительно грибковых инфекций. Подхватить грибок может кто угодно независимо от пола и возраста. И где угодно. При сниженном иммунитете грибки размножаются мгновенно. Инфекция поражает кожу, слизистые оболочки, ногти, волосы. Особенно если грибки находят много подкормки в организме. Сахар, белый хлеб, макаронные изделия, мед, фруктовые соки и алкоголь – любимая питательная среда для них. Но они терпеть не могут корицу, эхинацею, чистоту тела и одежды. Как только я отказался от вредных продуктов и стал пить настой корицы, быстро пошел на поправку.

Надо залить 0,5 л кипятка 2 ст. л. измельченных палочек корицы и настоять 45 минут. Выпить в течение дня.

Для усиления иммунитета полезно принимать аптечную настойку эхинацеи в течение двух недель. Затем сделать перерыв на 2 недели и продолжить (по инструкции). Неукоснительно соблюдать все правила личной гигиены, чтобы не создавать условия для размножения грибков. Вот так я и справился с бедой.

Дорохов Олег, г. Саратов



Яснотка – добрая крапива

В народе яснотку белую называют еще глухой крапивой. Действительно, листочки похожи, только они не жалят. А белые или желтоватые цветки очень любят шмели и пчелы. В старину на Руси яснотку считали волшебной травой, потому что волхвы использовали ее в магических обрядах. С тех самых пор она применяется и в народной медицине.

ЗАМЕНИТ ЦЕЛУЮ АПТЕКУ

Недавно спросил десятилетнего внука, указывая на подорожник: какое, мол, растение? Внук ответил, что трава. Да, с такими познаниями, попади он в экстремальную ситуацию, даже не сможет оказать себе первую помощь. А помощь-то рядом, прямо под ногами! Одна крапива чего стоит. Но я больше люблю яснотку. Многие как раз таки считают ее крапивой, хотя это не так. Растет яснотка почти по всей России, и в наших краях тоже. Важно, что она одна способна заменить целую аптеку, поскольку помогает при очень многих недугах.

Чтобы после любой болезни очистить кровь от токсинов, нужно попить вот такой настой: возьмите траву яснотки, фиалки, земляники и череды – каждой по 1/4 ч. л. Залейте смесь 200 мл кипятка и оставьте на 1 час. Процедите и принимайте настой 3 раза в день по 100 мл.

Мой дед восстановился после инсульта еще и потому, что пил чай из яснотки: 3 ст. л. сухих верхушек с цветками залить 1 л кипятка, кипятить 10 минут, затем настаивать в течение ночи. Принимать по половине стакана 3 раза в день за полчаса до еды длительное время.

Надо помнить, что главным лекарственным сырьем являются цветки яснотки. Но из-за малого размера собирать их трудно. Поэтому обычно используют и листья, хотя полезных веществ в них немного меньше.

Про любую травку могу вам многое рассказать – дед меня обучил. И он не уставал повторять, что на каждую болезнь всегда найдется лекарство в мире растений.

Веселов Дмитрий, г. Борисоглебск

ЖИВИТЕЛЬНЫЙ СОК

Многие женщины меня поймут: бывают моменты, когда все вокруг немило. Ни с кем не хочется общаться, к горлу подступает комок, и нервы будто рвутся от раздражения.

В такие моменты мы допускаем ошибку, полагаясь на то, что нервное напряжение само пройдет. Конечно, я не призываю вас пить таблетки от депрессии. Но давайте вспомним о том, что наши бабушки отлично справлялись с подобной проблемой при помощи яснотки (глухой крапивы). Надо только приготовить ее сок.

Свежие надземные части растения промыть холодной водой, затем ошпарить кипятком и пропустить через мясорубку. При помощи плотной ткани отжать сок. Принимать по 1 ст. л. с таким же количеством меда 3 раза в день.

Но сок можно отжимать только летом, а нервы могут отказать и зимой. Тогда я принимаю порошок из сушеных цветков трижды в день на кончике ножа. Запиваю теплой водой с медом (по вкусу).

Тихомирова З.Ю., г. Липецк

МОЕ ЛЕКАРСТВО ОТ БРОНХИТА

Долго не могла избавиться от боли в груди из-за постоянного кашля. Слишком часто у меня обострялся бронхит.

Окончательно справилась с такой серьезной болезнью только после того, как стала принимать водный настой яснотки. Действенный и стойкий эффект лечения достигается благодаря тому, что снадобья из яснотки содержат слизи и противовоспалительные вещества. В ней – целый набор активных природных антисептиков, которые действуют комплексно на весь организм, укрепляют его.

Для приготовления настоя яснотки белой надо взять 1 ст. л. цветков или измельченной сухой травы на 1 стакан кипятка. Настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/2-1/3 стакана 4-5 раз в день за 30-40 минут до еды.

Благодаря яснотке я не только подлечила бронхи, но и укрепила здоровье целиком.

Юрьева Наталья Семеновна, г. Мурманск

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ЯСНОТКА?

Лекарственным сырьем являются цветки и листья. Снадобья из них снимают воспаления и спазмы, тонизируют и успокаивают, понижают артериальное давление. Яснотку применяют для лечения заболеваний органов дыхания, мочевого пузыря и почек. Она помогает и при нарушениях в пищеварительной системе, женских болезнях, малокровии. Молодые листья используют в пищу. Они богаты витаминами и по вкусу напоминают шпинат.

ЧТОБЫ НАПИТОК ЗДОРОВЬЯ НЕ СТАЛ ЯДОМ

Уже много лет читаю любимую газету. Давно собиралась в нее написать. Полезных рецептов и советов, личного опыта лечения накопилось немало. Но свое первое письмо пишу на тему вроде бы всем знакомую. Расскажу вам про наш любимый напиток – чай.

В некоторых странах люди пьют много кофе, молодежь борется с жаждой с помощью газировок. А у нас многие предпочитают чай. Но, оказывается, нам еще не все про него известно. Мы пьем его и на завтрак, и на обед, и перед сном. Напиток безусловно очень полезный. Давно доказано, что он и бодрит, и замедляет старение, и выводит из организма шлаки. Вот только есть одно большое «но»! Чай идет впрок, если он свежий. Иначе благородный напиток превращается в абсолютно бесполезный и даже вредный.

Читала, что у китайцев есть поговорка: «Чай, простоявший час, превращается в яд». Наверное, им доверять можно. Ведь Китай – родина чая. Кто же, если не китайцы, разбираются в его пользе? Мы тоже считаем себя знатоками. А как обстоят дела на самом деле?

У нас на даче дружные соседи. В течение дня обязательно делаем перерывы в работе и ходим друг к другу на чаепития. Чай из пакетиков не признаем принципиально. У такого напитка ни аромата, ни вкуса. Завариваем только листовой. И как мы это обычно делали? С утра насыпали несколько ложек чая в большой фарфоровый чайник, заливали кипятком и в течение дня его пили, периодически подливая воду. Цвет и даже вкус сохранялись. Но не так давно приезжала в гости моя родственница. Она нам и поведала, что в принципе во второй половине дня мы себя травим, а не получаем пользу для здоровья. И вот почему.

- Во-первых, доказано, что после первой заварки из чайных листьев в настой выходит больше половины всех полезных веществ. Если заварить во второй раз, то выйдет еще 30%. А вот дальше чай становится уже пустой.
- Во-вторых, имеет значение и количество полезных веществ. Тот же танин, придающий чаю вяжущие свойства, целебен лишь в маленьких дозах. А в старой заварке его слишком много, и он нарушает усвоение железа, белков. Кстати, по той же причине нельзя пить крепкий чай сразу после еды.
- В-третьих, когда чай стоит слишком долго, в нем начинаются процессы окисления и образуются ядовитые вещества. Например, фенол. И напиток становится вредным для здоровья.

Как видите, даже в простой науке приготовления обычного чая есть свои правила, которые надо знать. После «лекции» моей родственницы мы стали заваривать его как надо. Чтобы не расходовать заварку зря, купили специальные кружки и мерные ложки. Теперь каждый раз пьем только свежий чай.

Евсеева Ирина Михайловна, г. Вологда

ЕСЛИ ВЫ ОБОЖГЛИСЬ БОРЩЕВИКОМ

В прошлом году мы с мужем купили дом с участком, чтобы выращивать свои, экологически чистые овощи. Раньше земледелием не занимались, поэтому поначалу наделали немало ошибок. Расскажу вам об одном случае.

После войны в этих краях проводили эксперимент – засевали некоторые поля борщевиком. Считалось, что это просто идеальный корм для коров. Но оказалось, что молоко и мясо после такой кормежки начинают горчить, и от эксперимента отказались. Борщевик же одичал и буйно разросся. Был он и на нашем участке. Про это растение слышала мало, но понимала, что от сорняка надо избавляться. Мы надели хлопковые перчатки и взяли топор, чтобы рубить старые и вырывать молодые побеги. Не успели поработать и пяти минут, как кожа покрылась волдырями, как будто ее облили кипятком. На помощь пришла соседка, которая увидела, как мы решили бороться с борщевиком. Она заставила нас бежать в баню.

Важно сразу же хорошо промыть всю кожу холодной водой с хозяйственным мылом. Тем временем соседка приготовила слабый раствор фурацилина, которым мы промокнули пораженную кожу. В следующие 2-3 дня строго запрещено показываться на солнце, потому что ядовитый сок борщевика многократно повышает чувствительность кожи к ультрафиолету. В дополнение к химическому ожогу можно заработать и сильный солнечный.

Последствия той борьбы со злостным сорняком полностью прошли лишь через несколько дней. Так мы узнали о коварстве борщевика. А ведь раньше я даже думала, что растение съедобное, судя по названию. Не ожидала от него такого вреда! С тех пор стараюсь обходить подальше опасные заросли, которых в окрестностях немало. На своем же участке мы вывели борщевик ранней весной, соблюдая все меры предосторожности.

Аверьянова Ольга Николаевна, Ленинградская обл., Лужский р-н

КОГДА СУСТАВАМ ПОВРЕДИТ ТЕПЛО

В начале лета у меня разболелись колени. Раньше ничего подобного не было. Видимо, сказалось перенапряжение на даче. Плюс перенесенная весной сильная ангина. Слышала, что она может привести к таким болям.

Суставы покраснели, опухли. Стоило посидеть или немного полежать, как их будто сковывало. Соседи сказали, что колени надо обязательно прогреть. Одни рекомендовали попарить их в баньке, лучше можжевеловым веником. Другие давали рецепты различных согревающих компрессов. Поскольку никогда прежде я не сталкивалась с такой неприятностью, попробовала и то, и другое.

Сначала почувствовала облегчение, могла легко сгибать и разгибать ноги. Зато на следующий день колени стали красные, как помидоры, опухли еще больше. Самостоятельно встать с кровати уже не могла. Через племянницу нашли доктора, который согласился приехать на дачу. Хирург осмотрел меня и сказал, что это может быть как артрит, так и подагра.



Но в любом случае есть сильное воспаление. А при нем любые согревающие процедуры категорически противопоказаны!

Если у вас опухли суставы, покраснела кожа и в этой области чувствуется повышение температуры, то лечиться теплом, а тем более прикладывать горячие компрессы нельзя. Баня тоже противопоказана. Первое, что надо сделать, – унять воспаление. Все остальное – уже потом. При артрозе, если перечисленных симптомов нет, но чувствуется скованность, греть суставы можно.

По совету врача использовала для снятия воспаления холодные примочки. Растирала колени ледяными кубиками, а на ночь наносила специальную противовоспалительную мазь (без согревающего эффекта). Это принесло большое облегчение. Через три дня поехала в поликлинику, сдала анализы и сделала рентген. Оказалось, у меня был инфекционный артрит. Лечилась антибиотиками, мазями, и болезнь отступила. С тех пор запомнила: воспаление можно уменьшить холодом, а тепло его только усиливает.

Подколзина В.А., г. Тула

БЕЗОПАСНАЯ АРБУЗНАЯ ЧИСТКА

Сейчас начинается арбузный сезон, и многие будут чистить с его помощью почки. Такой способ считается одним из самых мягких и приятных. Но он полезен не всем!

Сладкий сочный арбуз – настоящее лакомство. Ешь и лечись! При песке в почках или мочевом пузыре арбузное очищение дает хороший результат. Рекомендуется съесть 1-1,5 кг мякоти и лечь в теплую ванну.

Но все же и у такого, казалось бы, естественного метода существуют противопоказания, в чем я убедилась на личном опыте. Даже если нет воспаления или больших камней в почках, а купленный вами арбуз не содержит ни химии, ни вредных бактерий, очищение с его помощью разрешено далеко не всегда.

Страдающие сахарным диабетом наверняка знают, что арбуз в больших количествах может вызвать резкое повышение уровня сахара в крови. Поэтому им такая чистка запрещена.

Есть у арбуза и другое неприятное свойство. Его сочная мякоть богата целлюлозой, а она не переваривается в кишечнике. Это приводит к брожению и образованию газов. Поэтому арбузное очищение нельзя проводить, если у вас воспаление кишечника, колит. В таких случаях лучше использовать арбузный сок без мякоти.

Зато очень полезна для кишечника белая мякоть с арбузных корок. Правда, в виде настоя. У меня дисбактериоз, часто беспокоит вздутие живота. Поэтому я ее срезаю, режу на мелкие кусочки и сушу в слабо нагретой духовке.

Настой готовлю так: 0,5 стакана сушеных корок заливаю 0,5 л кипятка, остужаю, процеживаю. Пью по 0,5 стакана 3-4 раза в день в течение недели.

Настой помогает и при различных отеках.

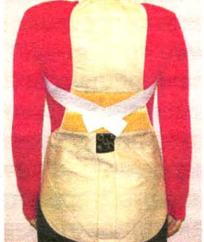
Еременко В.Е., г. Симферополь

ВЕРБЛЮЖЬЯ ШЕРСТЬ – ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

ВЕРБЛЮЖЬЯ ШЕРСТЬ – один из самых ценных природных материалов, испокон веков используемый человеком. На Западе и на Востоке она заслужила название «царицы тканей».
Изделия из верблюжьей шерсти: очень прочные и долговечные; отлично согревают, создают эффект сухого тепла; гигроскопичны, беспрепятственно проводят воздух, в таких изделиях человек никогда не потеет; не электризуются, способны отталкивать пыль; не вызывают аллергии; улучшают кровообращение, снимают отеки и воспаления.
Предлагаем вам приобрести **изделия из верблюжьей шерсти** (в/ш) для себя и своих близких. Они лучше всего согреют в холодное время, защитят от сквозняка и простуды, снимут боли в суставах и мышцах, помогут при радикулите и остеохондрозе.



- ***Носки в/ш – верблюжья шерсть*** (р-ры: 8, 10, 12, 14, 16, 18, 21, 23, 25, 27, 29, 31-й) – **190 руб.**
- ***Леггинсы в/ш*** до щиколотки (р-ры: от 44 до 60-го) – **550 руб.**
- ***Колготки в/ш*** согревающие (р-ры: от 44 до 60-го) – **600 руб.**
- ***Жилет меховой в/ш*** с карманами, на пуговицах (р-ры: от 42 до 60-го) – **1850 руб.**
- ***Повязка на голову в/ш*** (р-р универсальный) – **210 руб.**
- ***Водолазка в/ш с высоким воротом*** (р-ры: от 42 до 60, мужская или женская – укажите) – **1350 руб.**
- ***Плед меховой в/ш.*** С одной стороны – верблюжья шерсть в виде меха, с другой – х/б ткань (145х205) – **2800 руб.**
- ***Воротник-аппликатор в/ш*** на липучке (при шейном остеохондрозе) – **330 руб.**





- ***Пояса, столбы с мягкими корсетными вставками.*** Внутри – 100%-ная верблюжья шерсть, снаружи – х/б ткань, застежки на липучках (р-ры по обхвату талии: от 76 до 128 см): ***а) пояс в/ш – 680 руб. б) столб в/ш на всю спину – 820 руб.***
- ***Пояс эластичный «Зима+Лето».*** С одной стороны – верблюжья шерсть, с другой – хлопок, надевается чулком (р-р по обхвату талии: от 68 до 120 см) – **390 руб.**
- ***Наколенник (налокотник)*** в/ш (р-р по обхвату над суставом: от 20 до 55 см) – **360 руб. *за 1 шт.***
- ***Наколенник (налокотник) «Зима+Лето».*** С одной стороны – верблюжья шерсть, с другой – хлопок (р-р по обхвату над суставом: от 24 до 56 см) – **260 руб. *за 1 шт.***
- ***Тапочки-шлепанцы из верблюжьего войлока*** (р-ры: 35, 37, 39, 41, 43, 45-й) – **390 руб.**
- ***Тапочки-шлепанцы меховые в/ш*** на войлочной подошве (р-ры: от 34 до 45-й) – **450 руб.**



Получить все товары можно по почте наложенным платежом в любой регион России. Сделайте заказ письмом, по телефону, электронной почте. Сообщите ваш адрес, ФИО, наименование и количество изделий. Срок доставки – 1 месяц. Оплата при получении! Минимальная сумма заказа 500 рублей. Плата за доставку: от 140 руб. (зависит от расстояния и веса), авиадоставка оплачивается дополнительно. Чем больше сумма заказа, тем меньше % платы.

Бесплатно высылаем всем желающим КАТАЛОГ продукции (более 1000 наименований товаров для здоровья).

Адрес для заказов: **150999, Ярославль, ул. П. Морозова, д.19, а/я 11,** «Товары для здоровья и комфорта»(ЛП)
Тел./факс: **8 (4852) 71-50-01** (в рабочие дни); e-mail: ***zakaz@mail.yar.ru***, сайт: ***www.zdorov.eu***
Приглашаем в магазин «Товары для здоровья и комфорта»: Ярославль, ул. Первомайская, д. 25
ИП Виноградов А.К. ОГРНИП № 305760623600067

Купон на скидку 5% при заказе товаров на сумму свыше 3000 руб.
Вырежьте и пришлите вместе с заказом.

Маленькая железка – большие слезки



Дорогие читатели, сегодня по многочисленным просьбам К.И. Доронина расскажет вам о самых распространенных заболеваниях предстательной железы. С 1990 года они очень сильно помолодели, и пока не все полностью излечимы. Но помочь больному можно всегда.

ПОКА ГРОМ НЕ ГРЯНЕТ

Мужество, сила, выдержка – без этого не было бы жизни. Без мужчины нет и настоящей семьи. Только вот в России они умирают раньше, чем во многих других странах мира, не доживая до 65 лет. И одна из причин – болезни мочеполовой системы. Если женщины при малейших неполадках обращаются к гинекологам или другим специалистам, то мужчины долго терпят, стесняясь своих проблем. Они не доверяют даже близким, пока гром не грянет.

Спазматические боли в нижней половине спины причисляют к травмам позвоночника или простудам. Если же беспокоят ощущения переполненности мочевого пузыря и частые позывы к мочеиспусканию (несколько раз в час), прерывистый сон, значит, «не то съел или много выпил». Так и ходят ночью в туалет по 5-6 раз. Струя мочи становится прерывистой, пунктирной, выдавить ее все труднее. И только когда все это начинает сопровождаться болью, жжением – бегом к урологу.

У большинства мужчин в течение первых 40 лет жизни предстательная железа ведет себя наилучшим образом. Конечно, за исключением тех, у кого уже проявились последствия случайных половых связей. Например, не до конца извлеченная гонорея, острое трихомонадное воспаление, различные вирусные и бактериальные заражения. А после 40 лет простатит развивается очень часто. И у 80% мужчин на протяжении всей дальнейшей жизни происходит доброкачественное разрастание предстательной железы. В норме она должна быть размером с плод каштана. Диагноз аденома означает, что в простате образуется маленький узелок, который растет и все сильнее сдавливает мочеиспускательный канал, как соломинку, зажатую в кулаке. Иногда уже больной, но не совсем понимающий свое состояние мужчина усилием воли подавляет сигналы мочевого пузыря и не опорожняет его до конца. В результате моча застаивается. И развивается инфекция, которая может привести даже к повреждению мочевого пузыря и почек.

ПЕРВИЧНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Пальцевое ректальное обследование предстательной железы – процедура не из приятных, но она необходима. Врач вводит палец в резиновой перчатке в прямую кишку, чтобы проверить, нет ли узла, затвердения, отечности или чего-либо другого, выходящего за пределы нормы. Такой метод дает информацию о величине и консистенции предстательной железы, ее болезненности.

Назначается и анализ крови на обнаружение следов белка, то есть на уровень простатического специфического антигена (ПСА). Результат дает врачу общую ориентировку. Любое изменение уровня ПСА означает, что необходимо дополнительное обследование пациента. ПСА, вырабатываемый предстательной железой, накапливается в крови при раке либо аденоме. Ежегодный анализ на ПСА значительно увеличивает возможность раннего диагностирования болезней предстательной железы. А значит, и успешного их лечения.

УТОЧНИТЕ ДИАГНОЗ

Казалось бы, обычный и не страшный, в общем-то, диагноз – простатит, воспаление предстательной железы… Но не слишком ли простое объяснение для такого серьезного заболевания? Некоторые урологи называют этот диагноз самым неточным в медицине. И если болезнь не поддается излечению достаточно быстро, пациента уговаривают: «Привыкайте так жить».

Да, заболевание не всегда излечимо. Но облегчения симптомов можно добиться в любом случае, если знать его причину и правильно подобрать лечение (в том числе и лекарства). Болезнь незаразна, и можно вести половую жизнь, не опасаясь кого-то заразить. Простатит далеко не всегда приводит к аденоме или раку предстательной железы. Однако такой диагноз неточен. Очень важно его уточнить, потому что существует 4 типа заболевания под общим названием «простатит». Проявляются и лечатся они по-разному.

4 ТИПА ПРОСТАТИТА

Две формы простатита вызваны бактериальными инфекциями, две другие – небактериальные заболевания.

1. Острый бактериальный простатит проявляется внезапно, его невозможно не заметить. Симптомы: озноб и жар, кровь в моче, боль внизу спины, сильная боль в промежности, жжение и затруднение при мочеиспускании. Если не лечиться, возможны серьезные осложнения. Например, уремия – задержка мочи, приводящая к отравлению организма. Бывает и гнойный абсцесс (нарыв) в простате. Заболевание эффективно лечится антибиотиками, которые необходимо принимать 6 недель, даже после исчезновения симптомов. Если не искоренить инфекцию сразу, потом это сделать будет намного труднее. Есть опасность перехода в хроническую форму.

2. Хронический бактериальный простатит. Это может быть повторяющаяся болезнь, возникающая годы спустя после первого случая острого простатита. Симптомы те же самые, но в более слабой форме. Также необходимо принимать антибиотики 6 недель.

3. Небактериальный простатит встречается наиболее часто. Болезнь таинственная. Никто не знает, чем она



вызвана. Антибиотики не действуют. Симптомы могут быть такие же, что и при хронической бактериальной форме. В жидкости железы – лейкоциты, но, насколько известно, патогенных бактерий при этом нет.

4. Простатодиния относится к нейровегетативным расстройствам функции предстательной железы. Причины до конца не выяснены. Симптомы могут быть примерно те же, но заболевание нередко связано с застоем крови в малом тазу, с мышечными спазмами. Часто сопровождается нарушениями в работе мочевого пузыря и кишечника, тупыми болями в промежности.

Лечение небактериального простатита и простатодинии преимущественно симптоматическое. Мышечные релаксанты могут снять напряжение и облегчить мочеиспускание. Могут помочь и противовоспалительные средства, а также сидячие горячие ванны. Также идет на пользу диета. Острые блюда, пряности и копчености, красное вино и кофеин нередко усиливают симптомы.

СПАСИБО БАБУШКЕ ЕЛЕНЕ!

О мужских болезнях знаю с самого детства. Мне исполнилось 12 лет, когда моего отца Ивана Алексеевича в возрасте 48 лет освободили из тюрьмы по амнистии после смерти Сталина в 1953 году. Потом он был реабилитирован. А домой вернулся очень больным. В семье не говорили о его недуге. Но я замечала, как часто отец встает по ночам и громко стонет. Жили все в одной комнате.

Несколько раз его бил очень сильный озноб, поднималась высокая температура. На него набрасывали много вещей, чтобы согреть. Потом бабушка Елена делала ему паровые ванны с шалфеем и цветками багульника. Заливала сухие растения в ведре 2 л кипятка и опускала туда раскаленный на печке камень. Отца укутывала байковым одеялом от плеч до ног. И он садился на табурет, в сиденьи которого было отверстие. Одеяло накрывало его вместе с ведром и табуретом. Пот стекал с лица струями, но через полчаса наступало облегчение. «Моча пробилась, – объясняла бабушка Елена. – А лихорадка бьет от того, что моча попадает в кровь».

Было очень жалко отца, и я плакала вместе с ним. Плакала и когда по велению бабушки уходила в лес, чтобы найти грушанку круглолистную. Ее круглые блестящие темно-зеленые листочки и цветоножка с белыми колокольчиками пахли так, словно сдобные булочки с ванилью и корицей. Бабушка заваривала настой с вечера: 2 ст. л. сухих цветков с листиками на 0,5 л кипятка. Отец принимал снадобье по 3/4 стакана 3 раза в день.

Когда становилось легче, он и вовсе забывал о болезни. За 5 лет его многострадальной жизни бабушка Елена применяла немало лекарственных трав, помогающих при сдавленном мочевом канале из-за больной простаты.

ТРАВЫ ДЛЯ РАКОВЫХ БОЛЬНЫХ

Отец все-таки перенес операцию – простату удалили. Он ходил с бутылочкой на шее и катетером, введенным в мочевой пузырь. Но никогда никому не жаловался и все еще работал, пока раковые метастазы не подкосили его окончательно. Умер отец в 1958 году в возрасте 53 лет без особых страданий. За полчаса до смерти даже шутил. Он считал, что прожить эти 5 лет ему помогли старинные рецепты, которые применяла бабушка Елена. Его близкий друг, хирург, который делал ему операцию, удивлялся, что отец так долго прожил с пораженной раком простатой. И, преклоняясь перед знаниями бабушки Елены, записывал ее рецепты. Вот некоторые из них.

- Залить с вечера 100 г корешков петрушки кудрявой 0,5 л кипятка. Настоять ночь и довести до кипения. Принимать по стакану утром и вечером, перед едой. С этим рецептом отец держался долго, пока организм не привык. Тогда поменяли лекарство.
- Смешать, взяв поровну, корни мыльнянки и цветки вероники лекарственной. На 0,5 л кипятка – 2 ст. л. сбора. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день перед едой. Этот настой избавляет от боли и помогает при задержке мочи.
- Корни раковой шейки (горца змеиного) смешать пополам с надземной частью пастушьей сумки. Готовить и принимать, как в предыдущем рецепте, только еще потомить 30 минут на водяной бане. Лечиться 40 дней, пока не прекратится кровотечение и не наступит ремиссия.

Последний сбор продлевает жизнь на многие годы при раке мочеполовой системы. На таком лечении продержался 10 лет Сергей Грязнов, наш сосед по бараку, у которого был рак почек с метастазами.

Незаменимое средство при гипертрофии предстательной железы и раке мочевого пузыря – льнянка обыкновенная. До сих пор у меня сжимается сердце, когда вижу ее ярко-желтый колосок. Бабушка говорила, что если бы болезнь отца не была так запущена и если бы не спиртное, то льнянка вылечила бы его.

Природа дарит еще много лекарственных растений, которые предупреждают и лечат болезни предстательной железы, продлевают век, улучшают качество жизни. Просто удивительно, как можно не знать, что для этого в народе издавна применяют пырей ползучий, пустырник, семена дикой моркови, листья и плоды толокнянки. Обратите внимание и на деревья, кустарники: осину, тополь черный, рододендрон желтый, терновник (цветки и корни). Из овощных растений очень полезны спаржа лекарственная и обыкновенный репчатый лук.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- В лечении простатита помогает каштан конский. Лучше заготавливать сок из его свежих цветков с добавлением спирта (для консервации). Достаточно 5% спирта от общего объема настойки. Держать в холодильнике, принимать по 1 ч. л. утром и вечером, перед едой. При болях в области заднего прохода можно делать с ним микроклизмочки.
- При остром простатите помогает настой из зеленчука желтого, или земляного ладана. Залить 3 ст. л. сырья 0,5 л прохладной кипяченой воды. Через 12 часов довести до кипения, охладить, процедить и пить по четверти стакана 3-4 раза в день через час после еды.
- От аденомы простаты 1 ст. л. сухой травы зеленчука желтого залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить и пить по 2-3 стакана в день. Также помогает при цистите, уретрите, гломерулонефрите, старческом недержании мочи.

ВИТАМИННЫЙ ДЖЕМ ИЗ КРЫЖОВНИКА

На даче у меня растет несколько сортов черной и красной смородины, малина, арония, облепиха и, конечно же, мой любимый крыжовник.



Ягоду эту люблю с детства – у бабушки были большие заросли этого колючего кустарника на задворках. Крыжовник не только очень вкусен, но и необычайно полезен для здоровья. Бабушка называла его «женской ягодой» и считала, что особенно он необходим именно нам. И не зря. В ягодах крыжовника много фолиевой кислоты, которая не только укрепляет иммунитет и успокаивает нервную систему, но и регулирует нормальную работу женских органов. Он обладает мочегонным действием, и при цистите я всегда лечусь его соком или компотом из него. В нем есть серотонин, который обладает противоопухолевыми свойствами и предотвращает такие неприятности как опухоли груди и матки. Кроме компота, я всегда варю из ягод крыжовника варенье.

Собираю ягоды, промываю их. После чего измльчаю в блендере. И уже эту массу засыпаю сахарным песком и ставлю на плиту, на слабый огонь. Варка занимает всего 20 минут, и повторно нагревать уже не нужно. Варенье и так получается густым, похожим на джем. Благодаря этому сохраняются витамины, а варенье великолепно хранится всю зиму.

Проделав эту операцию с крыжовником, я теперь по такой же технологии готовлю и другие ягоды, даже клубнику и малину. И люблю их комбинировать, смешивая сразу в блендере. Например, очень вкусными получаются черносмородиново-крыжовниковый джем и красносмородиново-малиновый.

Бутурлина Наталия, г. Кострома

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ ДЛЯ ЛОМКИХ СОСУДОВ

В этом году удалось вырастить очень хороший урожай сладкого перца. В основном красных и оранжевых сортов, потому что они считаются самыми полезными. Конечно, болгарский перец можно купить круглогодично в магазинах. Только вот этот овощ относится к разряду, который больше всего поглощает вредной химии, используемой в больших хозяйствах, особенно пестицидов. А тут я уверена в том, что мои перчики – экологически чистые. Сладкие перцы мне просто необходимы. У меня слабые капилляры, поэтому стоит удариться, как сразу появляется синяк. И кровь из носа идет часто. В перцах же содержится очень много аскорбиновой кислоты, которая нужна сосудам, а также витаминов группы В и микроэлементов, укрепляющих их стенки. Я уже замечаю улучшение – съедаю по 2-3 перца в день, и за месяц ни разу не было носовых кровотечений, да и ссадины на ногах заживают быстрее. Кроме того, сладкий перец помогает поддерживать нормальное артериальное давление и хорошо успокаивает нервную систему, ведь в нем есть никотиновая кислота. В красных сортах, которым я отдаю предпочтение, много ликопина, как и в помидорах. Это вещество улучшает работу сердца и является средством профилактики рака. На зиму я готовлю различные заготовки – лечо, салаты. Но пока идет сезон, стараюсь есть больше свежих перцев и использую их для различных полезных блюд. Например, очень мне нравится творожная запеканка.

0,5 кг сладких перцев режу кусочками, удаляя сердцевину. Бланширую их, опустив в кипящую воду на минуту, чтобы они стали помягче. Соединяю с 2 яйцами, стаканом творога, добавляю немного зелени петрушки и сельдерея. Вымешиваю, выкладываю в форму и запекаю в духовке до появления румяной корочки.

Машанина О.К., г. Котлас

ВКУСНЫЙ СУП ДЛЯ ДИАБЕТИКА

Про пользу топинамбура написано немало. И почти все знают, что для диабетика – это незаменимый продукт. Правда, кто-то ошибочно считает, что инулин, содержащийся в клубнях земляной груши, чуть ли не заменяет инсулин. На самом деле это не так. И если у вас инсулинозависимый диабет, без инсулина не обойтись. Но все же инулин помогает поддерживать сахар в крови, и при диабете второго типа он помогает избежать резких скачков глюкозы.

Кроме того, в клубнях топинамбура содержатся витамины и микроэлементы (железо, марганец, цинк), предотвращающие развитие неприятных последствий диабета – сосудистых поражений ног, глаз. Помогает земляная груша и в борьбе с ожирением, а ведь это – фактор риска развития осложнений, да и самого диабета. Хотя основное время сбора клубней – осень, первый урожай я начинаю собирать уже сейчас. Как диабетик со стажем, лечусь топинамбуровым соком, выпивая его по 0,5 стакана каждый день. Кстати, никогда не снимаю кожицу перед тем, как отжать сок, – в ней содержится очень много полезных веществ. Просто хорошо мою клубни щеткой. И еще летом обязательно варю полезный суп с земляной грушей.

Для него потребуется 2 моркови, 5 клубней земляной груши, 1 луковица, небольшой корень сельдерея, зелень, немного соли и растительного масла. В 2,5 л кипящей воды добавляю очищенные и нарезанные морковь и лук, пассерованные в растительном масле. Затем кладу топинамбур, нарезанный соломкой. Варю 20 минут, закладываю зелень, солю и варю еще 10 минут.



Когда разливаю суп по тарелкам, посыпаю его вареным рубленым яйцом. Этот суп – просто идеальное блюдо для диабетика, полное пользы, сытное и очень вкусное!

Мадалеева З.А., г. Стерлитамак

МОИ ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

Я почти до старости совсем не думал про здоровое питание. Любил поесть вкусно и много, не вдаваясь в детали. Считал, что всякие диеты только для тех, кто страдает от лишнего веса или болеет. У меня же таких проблем не было, всегда был подтянут и здоров. Но чем старше становился, тем больше возникало проблем. Гастрит, отложение солей в суставах и атеросклероз дали о себе знать после 60 лет. Да и вес начал набираться.

Вот тогда и я решил перейти на здоровое питание. Много читал, пробовал разные системы и диеты. И в конце концов выработал для себя простые, но важные правила питания, которым неукоснительно следую. Работают они безотказно. Во всяком случае мне сейчас 78 лет, и чувствую я себя лучше, чем 20 лет назад. Вот мои принципы питания.

- **Есть всегда надо чуть меньше нормы, то есть того, что хочется съесть.** Примерно на 10%. Зато организм не перегружается и становится более устойчивым к различным нагрузкам и болезням.
- **Никогда не пропускать приемов пищи и не голодать.** Особенно нельзя игнорировать завтрак, иначе потом точно будет переедание за обедом или ужином. Возникают скачки уровня сахара в крови, неравномерно распределяется нагрузка на желудок, печень, желчный пузырь и поджелудочную железу. Отсюда и болезни, и ожирение. Так что я всегда ем 4 раза в день и стараюсь делать это в одно и то же время.
- **Есть нужно медленно, хорошо пережевывая пищу.** Так быстрее насыщаешься и получаешь удовольствие даже от малой порции еды. И не страдают желудок и кишечник от плохого переваривания пищи.
- **Впрок идет только «живая» пища.** Сыроедение я пробовал, но мне от него было больше вреда. «Живой» же я называю ту пищу, которая не прошла через фабричное горнило и минимально переработана. Вместо рафинированного сахара – мед, вместо колбасы – кусочек рыбки, вместо кетчупа из бутылки – томатный соус, приготовленный собственными руками. Чем меньше химии, тем лучше!

Видите, ничего сложного, и все знакомо. Каждый про эти правила и слышал, и читал. Дело только за малым – начать им следовать. Но оно того стоит – поверьте моему опыту.

Хазарев Д.В., г. Астрахань

ФИНИКИ НА СТОЛ!

Совсем недавно узнала, насколько удивительный плод финики! Во всех магазинах лежат, а мы их обходим стороной. Оказывается, благодаря этому фрукту можно не только укрепить здоровье, но и продлить жизнь. Например, в Китае есть долгожители, основой питания которых служат исключительно финики. А вот медиками установлено, что малое содержание сахара в крови зачастую приводит к тому, что человек испытывает непомерное чувство голода, а после употребления всего 2-3 фиников чувство голода исчезает.

В финиках содержится 23 вида различных аминокислот, которые отсутствуют в большинстве других фруктов. Финики богаты и незаменимой аминокислотой триптофаном, который также необходим для оптимального функционирования мозга и сохранения нормального психического состояния, особенно в пожилом возрасте. Триптофан препятствует старению: достаточное количество его в пище позволяет приостановить процессы старения клеток. Кроме того, благодаря триптофану финики имеют мягкое успокаивающее и снотворное действие. Конечно, каждый день есть очень сладкие финики, нравится не многим. Поэтому я рекомендую приготовить фаршированные финики.

Сыр потереть на мелкой терке, выдавить немного чеснока, добавить орехи и немного йогурта или сметаны (только чтобы склеить начинку). Все хорошо перемешать и выкладывать чайной ложкой в надрезанные финики.

Круглова Ирина, г. Волховстрой

БИОЗАЩИТА ЖЕНСКОЙ ГРУДИ

Жизнь в большом городе с вечными стрессами, плохой экологией и бешеными скоростями не лучшим образом сказывается на здоровье женской груди. У каждой четвертой женщины к 30 годам возникают неприятности с грудью.

Подумать об этой проблеме можно и нужно раньше, чем она возникнет. Витаминотерапия, йодосодержащие и общетонизирующие средства – все это должно присутствовать в жизни женщины, стремящейся защитить свою грудь. Обогащать свой рацион питания правильными продуктами и добавками необходимо всем.

«ФЕОКАРПИН» – это поливитаминный фитонцидный комплекс широкого спектра действия, полученный из биоактивных веществ хвои по специальной технологии. Все биологически активные компоненты хвои содержатся в «Феокарпине» в соотношениях, созданных природой, они полезны для организма и прекрасно усваиваются.

«ФЕОКАРПИН» повышает защитные силы организма и защищает Вашу грудь от проблем до момента их возникновения.

«ФЕОКАРПИН» совместно с лечебными препаратами помогает, когда Вы уже столкнулись с неприятностями.

«ФЕОКАРПИН» БЕРЕЖНО И НЕЖНО ЗАБОТИТСЯ О ВАШЕЙ ГРУДИ



Номер Св-ва о гос. рег. № RU.77.99.11.003.Е.005801.06.13 от 28.06.2013

БАД, не является лекарством

Производитель:
ООО «Производственная компания «Бионет»

Противопоказания:
индивидуальная непереносимость компонентов препарата

СПРАШИВАЙТЕ «ФЕОКАРПИН» В АПТЕКАХ ГОРОДА!

Бесплатная горячая линия

8-800-555-55-09

(отвечаем на вопросы)

191025, СПб., Владимирский пр., д. 1/47, а/я 48

БЕГОМ ОТ ДИАБЕТА

Вот старики жалуются, что дети их забывают, только своими делами заняты. Я, к великому моему счастью, о своем сыне такого сказать не могу. Он и заботливый, и внимательный, да еще помог мне с неизлечимой болезнью справиться и новую жизнь обрести.

БЕЗ ПАНИКИ!

А началось с того, что стала меня мучить жажда – все время воду пил. Да еще сонливость одолела: в транспорте засыпал, так что несколько раз меня на конечной остановке высаживали. Тут уже я забил тревогу, побежал к врачам, проверили сахар – так и есть, диабет 2-го типа. И откуда только он взялся? Ведь я ничем не болел, сладким никогда не злоупотреблял, жирку лишнего у меня не так уж много, а тут – такая напасть…

Честно сказать, я был в отчаянии. Ведь это неизлечимо! Врачи меня на таблетки посадили, а через год, сказали, начну на инсулине жить – всю оставшуюся жизнь. И только сын мой, Володька, твердо сказал: «Перестань паниковать, отец, справимся. И с диабетом люди живут. Если и нельзя совсем вылечиться, то с любой болезнью можно и нужно бороться. И победить ее!» Я как-то сразу успокоился и поверил ему. Ведь Володька мой – парень-кремень. Если что решил, то обязательно сделает, любое дело до конца доведет.

САХАР НАДО СЖИГАТЬ БЕГОМ

И вот сын узнал, что состояние диабетика можно значительно улучшить и даже сахар в крови понизить, если заниматься специальной физкультурой, делать силовые упражнения или даже просто регулярно бегать. Объяснил он мне это так. «Ты, говорит, папа, в организме своем сахар накапливаешь, как уголь в топке паровоза, а до конца его не сжигаешь. Конечно, есть надо поменьше, диету соблюдать, только этого мало. Надо заставить лишний сахар в твоей крови работать – перегорать, в энергию превращаться. Тогда и мелкие сосуды – капилляры – снова начнут расти, от упражнений кровь в них начнет лучше циркулировать, и ни слепоты, ни язв на ногах не будет!» И точно, я ведь уже и у окулиста был, и к дерматологу с трещинами на пятках обращался. Выслушал я сына, но все же за советом к своему врачу сходил. А он говорит, что физические нагрузки, конечно, нужны, но диабет от них не пройдет. «Ах, не пройдет, – подумал я, – так уж лучше таблетки глотать, чем позориться – на старости лет трусцой бегать». Вот только сынка своего я недооценил. Не мог он так просто сдаться, если что-то затеет!

ПОЛЕЗНЫЙ УРОК

Как-то в очередной раз получаю я пенсию в своем отделении Сбербанка. Положил денежки в конверт и только успел выйти за дверь, как подлетает ко мне какой-то парень, выхватывает конверт из моих рук – и бегом. Я на полсекунды оторопел, а потом как припущу за ним! Не таков я, чтобы позволить какому-то подонку пенсии себя лишить. И так я лихо побежал, что уже через сотню метров чуть было не схватил парня за рукав, но тот вывернулся, бросил мой конверт и скрылся за углом. А навстречу мне из-за угла вдруг выходит собственной персоной мой сынок и говорит: «Как ты отлично бегаешь, отец! А ну-ка, пойдем – сахар тебе проверим». Отвел в поликлинику, благо она рядом, сделали мне экспресс-тест на сахар, а результат – хоть стой, хоть падай: вчера еще было 10-12, а после моей пробежки – 6! Почти норма. И пока я сидел и глазами хлопал, сын мне внушал, что бег – мое спасение. «Подожди-ка, – дошло до меня, – а мальчишку ты натравил на меня?» Сын довольно захохотал. «Я, – говорит. – Это сосед наш, Колька, а ты его впопыхах не узнал. Зато как побегал!» Ну, тут и я со смеху покатился и сердиться на него уже не смог.

ЗАНИМАЮСЬ!

Убедил-таки он меня, и начал я бегать. Но сын сказал, что для того, чтобы резко не упал сахар, надо правильно дозировать физические нагрузки и проверять уровень сахара. Если вы перестарались и почувствовали слабость, съешьте кусочек сахара или таблетку глюкозы, которые лучше иметь под рукой. Начал я бегать с 10 минут. Потом постепенно прибавлял время. А после бега – быстрая ходьба, потом остановка и упражнения: раскачивания всем корпусом из стороны в сторону, наклоны, приседания, ходьба на цыпочках.

Сам себе нагрузки придумывал, например, стоя на цыпочках, высоко поднимал прямые руки и мелко-мелко тряс растопыренными пальцами. Сразу кровь в них начинает играть. Чтобы ноги при беге не страдали, сын мне дорогие кроссовки купил. Да еще заставил каждый вечер делать специальные упражнения для стоп: поджимать и распрямлять пальцы ног, вставать на носки и опускаться на пятки, крутить стопами во все стороны и во всех положениях, какие только могу придумать, и даже мять босыми пальцами бумагу.

ГЛАВНОЕ – НЕ ЛЕНИТЬСЯ

Потом к бегу и упражнениям сын прибавил горячие ванны. Но это, скажу я вам, средство не для всех. С больным сердцем – ни-ни, а то и до инфаркта недолго. Уж на что я к бане привычный, но в первый раз такую ванну с трудом выдержал. Потом привык и два раза в неделю минут по двадцать в горячей воде лежал. Оказывается, что после ванн сахар в крови тоже понижается.

Целый год я продержался почти без таблеток и без инсулина, а Володька мой все не унимается. В деревню сын поехал к другу, а там одна бабушка-знахарка посоветовала ему ягоды черной бузины для меня заваривать и чай делать из листьев земляники. Вот он и привез из деревни мешок земляничного листа, засушил его и три месяца поил меня таким травяным чаем.

В общем, понял я, что с диабетом 2-го типа жить можно, и даже неплохо жить, если, конечно, вы способны справиться со своими главными врагами – вечными стрессами, упрямством, ленью и нежеланием бороться с недугом. А уж если у вас будет такой руководитель и помощник, каким оказался для меня мой сын, успех вам точно обеспечен. Ведь если нельзя вылечить болезнь, то ее можно и нужно победить!

Самойленко Василий Петрович, г. Новосибирск

ЕСЛИ КРУЖИТСЯ ГОЛОВА – ДЫШИТЕ!

Когда меняется давление, у меня часто возникают головокружения. Хуже всего, когда такое случается на работе или на улице. Дома-то всегда найдутся таблетки, лекарственные травы или другие средства.

Знакомая рассказала мне о необычном способе избавления от головокружения. Как раз для таких случаев, когда ничего нет под рукой. Единственное, что нужно, – свежий воздух. Если вы решите сделать так на улице, отойдите подальше от дорог, заводов. А в помещении просто откройте форточку, устройте проветривание.

Наверно, вы уже догадались, что сам способ заключается в особой технике дыхания. Так оно и есть.

В течение нескольких минут я дышу не носом, как обычно, а ртом. Через рот набираю воздух и представляю, как он проходит внутри, достигая нижней части живота. Ненадолго задерживаю дыхание. А потом делаю выдох – тоже через рот. Причем стараюсь полностью удалить весь воздух и только после этого сделать новый вдох.

Кириденская Марта, г. Петрозаводск

СУП С КАЛЬЦИЕМ

Известно, что с возрастом костная ткань становится все менее прочной. Вымывается кальций, и нас настигает остеопороз.

К сожалению, это не только женское заболевание, как считают некоторые. Оно поражает всех. Конечно, проявляется остеопороз у всех поразному и в разном возрасте.

Если смолоду следить за балансом необходимых макро- и микроэлементов, много двигаться и вести здоровый образ жизни, то можно избежать самых тяжелых последствий остеопороза – переломов, ограничения подвижности.

О важности кальция для костей знают все. Но где его взять, кроме как из молока и молочных продуктов? На самом деле, кальция много в капусте, листовых овощах. А когда необходимо, чтобы его поступало в организм еще больше (например, при переломах), можно варить специальный суп.

Купите говяжьи кости, промойте, залейте водой и сварите крепкий бульон. В конце варки не забудьте добавить 1-2 ст. л. столового уксуса, который усилит выделение кальция из костей в бульон. Есть такой суп рекомендуется не более недели. Или 2-3 раза в месяц для профилактики.

В прошлом году я сломала ногу. Кости срастались медленно. Так вот, этот суп ускорил выздоровление.

Алиевская С.В., г. Тюмень

ОГУРЕЧНЫЙ СОК ПРОГОНИТ ПРОСТУДУ

Бывает, что и летом простудишься: то погода неустойчивая, то сквознячком продует. Но именно летом, особенно во второй его половине, уже имеется немало готовых природных лекарств. Верное средство от кашля при простуде – свежий огуречный сок.

Смешайте стакан сока с 1 ст. л. меда и принимайте по 2-3 ст. л. 2-3 раза в день натощак.

Через неделю о кашле забудете. Важное условие: огурцы должны быть с домашних грядок, без химии.

Виноградов Олег Викторович, г. Тихвин

БОРЕМСЯ С ХРАПОМ

Чтобы не выгонять храпящего мужа из спальни, научите его делать два упражнения. Мне они помогли. Но предупреждаю, что делать их надо каждый день и на полном серьезе.

1. Закройте рот, дышите носом. Напрягите заднюю стенку языка и с силой подтяните язык к горлу. Делайте несколько раз в день по 10-15 движений.

2. Произносите звуки «и», «ы», «у», напрягая мышцы шеи, по 20-25 раз. Через месяц небная занавеска окрепнет, и вы перестанете храпеть.

Капустин С.В., г. Орел

СРЕДСТВО ПРОТИВ СТРЕССА ПОД РУКОЙ

Часто аромат лекарственных растений помогает ничуть не хуже, чем настой или отвар из них. Вот, например, валериана. В виде настойки или таблеток мы нередко используем ее, чтобы снять нервное напряжение, успокоить сердце. Но не всегда есть возможность накапать себе настойку. И если принимать ее, как и таблетки, средь бела дня, то снижается трудоспособность. Можно поступить иначе.

Купите в аптеке валериановый корень, измельчите в кофемолке и насыпьте в маленький пузырек, например из-под валидола. Каждый раз, почувствовав волнение, открывайте его и подносите к носу на 10-20 секунд. Можно вдыхать аромат поочередно каждой ноздрей, закрыв пальцем вторую. Аромат валерианы постепенно приведет нервную систему в полный порядок без урона для здоровья в целом.

Осипенко Нина Андреевна, Челябинская обл., г. Коркино

КАК БРОСИТЬ ПИТЬ?!

ТОЛЬКО МАТЬ СМОЖЕТ ПОМОЧЬ И ПОНЯТЬ...

Жить с алкоголиком непросто. В какой-то момент будет казаться, что даже смерть лучше такого существования – без надежд, без будущего – это страшно!

Обречен! Гибнет! Спасти! Не хочет сам – помогу без ведома – возникает в голове каждой женщины, у которой пьет сын, муж. Как сжимается в безмолвном крике сердце матери, когда она видит на пороге пошатывающегося сына! Вы – мать алкоголика.

Признать себя зависимым дано не каждому человеку – так уж устроена психика алкоголика. Только у одних со временем приходит осознание того, что в одиночку из этого «болота» не выбраться, а другие придерживаются мыслей «хочу – пью, а захочу – брошу». Сделать такой шаг самостоятельно практически невозможно. Алкоголизм – это болезненная потребность организма в наркотическом удовольствии. *По статистике, 97% бросивших пить – пролечены анонимно и не подозревают об этом.* Возможно ли бороться с алкоголизмом без ведома больного и победить его? Ответ утвердительный – да!

ПОЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ: 8-800-100-52-34 Звонки по России бесплатно!

ПОМОГИТЕ СВОЕМУ БЛИЗКОМУ СЕГОДНЯ, ЗАВТРА МОЖЕТ НЕ БЫТЬ!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ООО «ПромКонсалтинг», 125364, г. Москва, ул. Лодочная, д. 31/3, стр 2, ОГРН 1117746765597. Не является лекарством.

ВОЛШЕБНАЯ СТУПЕНЬКА

Для того чтобы разработать коленный сустав, я соорудил волшебную ступеньку – некое подобие степ-платформы.

Взял 2 широких бруска, высота каждого составляла примерно 6-7 см, поверх приколотил толстый лист фанеры (30 см на 60 см) – вот и получился тренажер.

Правда, у него не было амортизации, присущей настоящим степ-платформам, но все равно он мне отлично помог! С его помощью, как я уже говорил, удалось разработать коленный сустав (после перелома ноги и длительного нахождения в гипсе колено плохо сгибалось-разгибалось, болело). Кроме того, я укрепил мышцы ног, немножко похудел.

Если заглянуть в историю, то изобрела степ американка Джин Миллер – она после травмы колена тренировалась на ступеньке крыльца своего дома. Ритмичные подъемы и спуски со ступеньки дали замечательный результат, и вскоре Джин придумала степ-платформу, которая позволила заниматься дома.

1. Степ-тач. Это основной шаг на степ-платформе, имитация ходьбы по лестнице. Сделайте шаг на платформу правой ногой, приставьте к ней левую, затем спуститесь со степа вначале правой ногой, приставьте к ней левую.

2. Шаг-бэк. Правой ногой сделайте шаг на степ, а левую ногу отводите назад, напрягая ягодичные мышцы. Затем начинаем движения с другой ноги. Благодаря этому упражнению укрепляются ягодичные мышцы и задняя поверхность бедер.

3. Шаг-колено. Сделайте шаг правой ногой на степ, а левую ногу, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. Спуститесь со степа, повторите шаги с подъемом правой ноги.

4. Шаг-кел. Шагните на степ правой ногой, а левую согните в коленном суставе, подтягивая пятку к ягодице. Движения должны быть довольно энергичными, без пауз. Следующий цикл движений делаем с другой ноги.

5. Бэйсик-овер. Сделайте шаг на платформу правой ногой, приставляя к ней левую. После этого спуститесь со степ-платформы с другой стороны, поворачиваясь снова лицом к платформе. Повторите упражнение.

6. Боковой ход. Встаньте правым боком к степ-платформе. Поставьте правую ногу на степ, затем приставьте левую. Сделайте шаг левой ногой на пол, приставьте правую ногу. Повторив такие шаги несколько раз, выполните упражнение, встав к степу левым боком.

Пусть занятия будут вам в радость!

Иванов Игорь, г. Калининград

РАЗВИВАЕМ ЧУВСТВО РАВНОВЕСИЯ

Когда после перенесенного сотрясения мозга у моего брата были неполадки с вестибулярным аппаратом, врач ЛФК посоветовал ему делать специальные упражнения. Брат сделал их разок, затем – другой, а потом прекратил заниматься. Но врач (а он был нашим соседом – живем рядом, в одном подъезде) не унимался. Говорил брату: «Хоть два упражнения в день, да делай! И от них будет толк!» Брат посмеялся: «Два упражнения – это не двадцать! Ладно, буду заниматься!»

И действительно, эти упражнения дали отличный эффект – головокружения у брата бывали реже, в транспорте не укачивало, чувство равновесия стало лучше.

Расслабив мышцы шеи и лица, сделайте резкий поворот головы влево, затем такой же резкий поворот головы вправо. В крайних положениях голову фиксируйте на очень короткий промежуток времени. Плечи остаются неподвижными.

Это упражнение первые 10 дней делайте по 5 раз, считая поворот влево-вправо за один раз. Каждые 10 дней прибавляйте по одному разу, пока не доведете число поворотов до 25.

Закройте глаза, медленно запрокиньте голову и оставайтесь в таком положении несколько секунд, затем быстро вернитесь в и. п. Количество повторов – от 5 до 10.

Мой брат так вошел во вкус, что выполнял эти упражнения на работе каждые два часа. Говорит, что они очень хорошо снимают напряжение мышц, усталость. Однако есть одно «но»: резкие повороты головы противопоказаны тем, у кого шейный остеохондроз.

Адрейчиков С.П., г. Александров

НЕ ТЕРЯЯ ВРЕМЕНИ ДАРОМ

Многие из нас немало времени проводят сидя перед телевизором. А что потом? Спина болит, мышцы атрофируются и т.д. Рекомендую не тратить время впустую! И хотя бы во время рекламных пауз заниматься физкультурой.

Например, я каждый день качаю пресс. Вы тоже можете воспользоваться этими упражнениями. Какая от них польза? Во-первых, укрепляются мышцы спины, пресса. Во-вторых, налаживается работа ЖКТ.

Диагональные скручивания

Лягте на пол, ноги согните в коленях. Кисти рук сцепите за затылком. Поясницу плотно прижмите к полу и не отрывайте до конца упражнения. Стопу левой ноги положите на колено правой. Не опуская подбородка к груди, поднимайте голову и лопатки от пола, стремясь правым локтем к левому колену. В верхней точке замрите на 1-2 секунды. Сделав 20 повторов, выполните упражнение с поворотом в другую сторону.

Сложные скручивания

Лежа на спине, поднимите согнутые в коленях ноги, а руки заложите за голову. На «раз» напрягите пресс, сделайте обычное скручивание и подтяните колени к груди. На «два» вытяните прямые ноги вперед (на расстоянии 10 см от пола). На «три» вернитесь в исходное положение. Это один повтор. Сделайте 20 таких повторов.

Начинайте занятия с маленькой нагрузки: выполните каждое упражнение по 1 разу, отдохните 1-2 минуты, сделайте второй подход, повторив все упражнения.

Орляк И.И., г. Краснодар

На вопросы читателей о причинах, методах лечения и профилактики распространенных аллергических заболеваний отвечает окружной аллерголог Центрального округа г. Москвы, эксперт программы «неталлергии.ру» Натэлла Глебовна ЗИНЧЕНКО.



Как справиться с аллергией

Всемирная организация здравоохранения объявила XXI столетие «веком аллергии». Аллергические заболевания, о которых 100 лет назад еще мало кто слышал, сегодня поражают миллионы людей, от маленьких детей до глубоких стариков, особенно в развитых странах и крупных городах, и занимают первое место в мире по скорости распространения. Откуда же берется этот недуг? Можно ли как-то предотвратить аллергию, и как оказать реальную помощь людям, страдающим аллергическими заболеваниями?

- **Бывает ли аллергия зимой, или настоящие аллергические реакции возникают только летом, когда цветут деревья и травы?**

Злобин Сергей, г. Ставрополь

Зная, что есть аллергия на цветение растений, многие люди уверены, что это беда только теплого времени года. Но аллергия как заболевание не имеет временных ограничений. Например, пищевая аллергия напомнит вам о себе в любое время, как только вы съедите даже маленький кусочек запрещенного продукта.

Есть и такие проявления аллергии, как круглогодичный аллергический ринит. С ним хорошо знакомы те, кто начинает чихать, тереть глаза и шмыгать носом при малейшем контакте с пылью или животными. А такие контакты от времени года не зависят.

Аллергия на холод тоже существует: она называется холинергической крапивницей и возникает чаще на открытых участках тела при резкой смене температуры. При этом заболевании надо избегать температурных перепадов более 5 градусов, перед выходом на улицу надевать перчатки. Одежда, прилегающая непосредственно к телу, должна быть льняной или хлопковой, так как шерстяные и синтетические ткани могут усиливать проявления аллергии. Но холинергическая крапивница может проявиться и летом на отдыхе, поэтому не стоит в жаркий день купаться в холодной воде. Лечение в основном медикаментозное, его назначает врач-аллерголог.

Даже поллиноз, то есть сезонная реакция на пыльцу цветущих растений в виде насморка, чихания, зуда в глазах и, возможно, кожного зуда, начинается не в мае, как многие думают. Первые зерна пыльцы появляются в воздухе в начале апреля, когда вокруг еще лежит снег. К тому же деревья и травы, растущие южнее, зацветают раньше, а ветер разносит пыльцу на расстояние до 200 километров от места цветения. Чтобы человек, страдающий поллинозом, почувствовал ухудшение состояния, достаточно всего 50 зерен пыльцы размером в 3-5 микрон на 1 кубометр воздуха.

- **Мой сын не может есть яйца, клубнику, помидоры и т.д. – его всего обсыпает зудящей сыпью. Участковый врач говорит, что с возрастом это постепенно пройдет. Но разве аллергия сама проходит?**

Перминова Галина Павловна, г. Москва

Сыпь и зуд далеко не всегда являются симптомами пищевой аллергии. Часто под маской аллергии выступает пищевая непереносимость (псевдоаллергия), то есть неготовность пищеварительной системы к усвоению определенных продуктов, которая с возрастом может пройти сама. Отличие здесь существенное: при пищевой аллергии продукты, которые ее вызывают, необходимо исключить из рациона питания, так как малейшее попадание их в рот может вызвать бурную аллергическую реакцию. Например, у детей первого года жизни чаще всего бывает аллергия на коровье молоко. А при псевдоаллергии мы просто ограничиваем количество продуктов, вызывающих кожные реакции.

Симптомы, схожие с аллергией, такие как крапивница, дерматиты, риниты, вплоть до астматических, могут вызываться и продуктами жизнедеятельности глистов. Даже результаты некоторых анализов могут быть похожими. Для правильного лечения необходимо определить вид паразита, и в этом случае надо обращаться к врачу-паразитологу. А вообще есть множество заболеваний, сопровождающихся сыпью и зудом, поэтому правильно оценить состояние больного и поставить диагноз – это для врача принципиально, ведь от диагноза будут зависеть и лечение, и рекомендации на будущее.

- **Каждый год в мае-июне мучаюсь тяжелым сенным насморком. Но почти такой же насморк возникает у меня от некоторых фруктов и ягод, а у брата – от хлеба и круп. Как это может быть?**

Антонова Марина, Московская обл.

Между поллинозом и едой действительно существует взаимосвязь? она называется перекрестной аллергией. Некоторые продукты, имеющие с пыльцой общий аллерген, могут вызвать у человека те же проявления поллиноза без всякого цветения.

Например, при аллергии на пыльцу деревьев продуктами, вызывающими перекрестную реакцию, являются орехи, яблоки, персики, абрикосы, вишня, черешня, слива, киви. Из овощей – морковь, картофель, сельдерей. Вот почему не стоит начинать прикорм грудного ребенка с яблочного или морковного сока, особенно если папа или мама страдают весенним поллинозом.

Летом цветут злаковые травы, которые перекрестно реагируют со злаками и крупами. Аллергию могут вызвать, например, каши из овсянки



и пшена, отруби, хлеб. Причем хлеб часто даже не считается едой. Мы к нему привыкли и не замечаем его за столом. А он может быть постоянным раздражителем, вызывающим кожный зуд и заложенность носа.

Пыльца сорных трав перекрестно реагирует с медом и другими продуктами пчеловодства, с семенами подсолнуха и всем, что из них производят, начиная с подсолнечного масла. Также в этом случае аллергию могут вызывать щавель и многие лекарственные травы – ромашка, зверобой, мать-и-мачеха, календула, душица, которые входят в отхаркивающие сборы. Если их применять, то вместо выздоровления у больного будет длительно непроходящий кашель.

- **Расскажите, пожалуйста, как лечат аллергию врачи и что нужно делать самому больному.**

Соломатин Виктор, г. Пенза

Всякое лечение начинается с диагностики. Врач расспрашивает больного, собирает анамнез, чтобы определить наиболее вероятные аллергены. Затем взрослым делаются кожные тесты, а у детей обследуют кровь на специфические иммуноглобулины. Если мы имеем дело с пищевой аллергией, особенно у маленьких детей, то бывает достаточно вести пищевой дневник, чтобы определить круг продуктов, вызывающих сыпь и зуд. Затем врач назначает комплексное лечение, которое включает меры профилактики (гипоаллергенную диету, гипоаллергенный режим) и медикаментозное лечение, в основе которого – антигистаминные препараты. И уже после стабилизации состояния, в спокойный период проводится аллергенспецифическая иммунотерапия.

Однако для того, чтобы лечение было эффективным, одних лекарств недостаточно. Очень многое зависит от усилий пациента. К примеру, если человек страдает пищевой аллергией и продолжает есть то, что вызывает ее, то даже самые лучшие врачи и передовые лекарства не помогут. Был в моей практике случай, когда мама девятимесячного ребенка спрашивала, с какого возраста можно давать малышу рыбу, но при этом призналась, что и у нее, и у дедушки ребенка от запаха рыбы возникают приступы удушья. Понятно, что вероятность развития аллергии на рыбу у этого малыша очень велика.

От пациента, а если это ребенок, то от его родителей требуется крайне ответственное отношение к лечению и осознанное соблюдение гипоаллергенного режима. Он включает не только питание, поскольку у аллергии много видов. Например, очень часто встречается аллергия на домашнюю пыль и пылевых клещей, на плесневые грибки. В этих случаях, чтобы назначенное лечение было эффективным, придется позаботиться о гипоаллергенном домашнем режиме, то есть сократить до минимума количество пыли в доме, бороться с плесенью.

И еще. При подозрении на аллергию не занимайтесь самолечением, обратитесь к врачу. Помните, что вы ставите эксперимент только один раз – как на себе, так и на своих детях.

- **С детства страдаю от весенней аллергии на пыльцу деревьев, как и моя мать. Откуда же берется это заболевание, и почему сейчас так много аллергиков?**

Римма Д., г. Санкт-Петербург

Аллергия – «болезнь цивилизации»: в экономически развитых странах и больших промышленных центрах она встречается гораздо чаще, чем в других местах. Однако чтобы установить конкретные причины этого, необходимы серьезные научные исследования. С одной стороны, в развитых странах и крупных городах лучше поставлено медицинское обследование, поэтому там чаще выявляют аллергические заболевания. С другой стороны, понятно, что в промышленных зонах и крупных городах такие факторы, как стрессы и загрязнение окружающей среды, выражены гораздо сильнее. Важен и характер питания. За последние годы возросло количество аллергических реакций на различные пищевые красители, консерванты и т.д., причем именно у городских жителей. Сегодня в России аллергией страдает каждый пятый человек.

Большую роль в развитии аллергических заболеваний играет наследственный фактор. Как правило, при составлении истории болезни пациента выясняется, что он не единственный аллергик в семье. Если аллергией страдает один родитель, то вероятность возникновения аллергии у ребенка составляет 50%, а если оба родителя – то 75-80%. Взрослые люди часто не обращают внимания на такие проявления аллергии, как насморк, круглогодичная заложенность носа, сезонный кашель, воспринимают их как ОРЗ. И только когда заболевает ребенок, выясняется, что у родителей те же проблемы.

Но передается не сама аллергия, а предрасположенность к ней. «Запускают» же аллергию разные внешние факторы. Когда аллергия возникает у людей старшей возрастной категории, это могут быть, например, психологические перегрузки, смена климата, солнечные ожоги, переохлаждение и др. Но, как правило, первые проявления аллергии можно увидеть еще в детстве. Причем аллергический процесс, если ничего не предпринимать, способен развиться от атопического дерматита на первом году жизни до бронхиальной астмы в старшем возрасте. Поэтому начинать профилактику и лечение надо как можно раньше.

ДОМ, ГДЕ МАЛО АЛЛЕРГЕНОВ

- Чтобы свести количество пылевых клещей к минимуму, заведите подушки и одеяла из синтетического материала, стирайте их при высокой температуре не реже 1 раза в 3 месяца. На матрас наденьте гипоаллергенный чехол.
- Откажитесь от ковров, паласов. Шторы в комнатах замените на жалюзи. Хорошо, если мягкая мебель имеет покрытие, которое не накапливает пыль и легко обрабатывается.
- Поддерживайте влажность в помещении 40-50%. Ежедневно делайте в квартире влажную уборку с акарицидами – наиболее безопасными из препаратов, убивающих пылевого клеща.
- Книги храните в шкафу за стеклом; сезонные вещи уберите в пакеты, не пропускающие пыль.
- По возможности откажитесь от цветов в горшках – в земле живут и размножаются плесневые грибы. И если уж не можете удалить из дома животных, то хотя бы не допускайте их в спальню.

Разобраться с душевными проблемами, понять себя, найти верное решение в жизни вам поможет психолог Ирина Капанадзе. Ждем ваших писем.



КАК БЕЛКА В КОЛЕСЕ

- **Каждый раз при возникновении какой-либо волнующей ситуации начинаю без конца прокручивать ее в голове с различными вариантами исхода. Даже когда уже все в прошлом. Как избавиться от этого и жить спокойно?**

Ененко В.И., г. Торжок

Продумать различные версии развития событий бывает очень полезно. Например, вы прикидываете, как будете действовать в том или ином случае. Это дает возможность заранее просчитать свои действия и хотя бы частично быть готовым к любому повороту событий.

Да и после неприятного происшествия тоже неплохо подумать о том, почему все произошло именно так. Где именно вы допустили ошибку и какие выводы можно сделать из случившегося, чтобы в будущем не наступить на те же грабли?

Другое дело, когда конструктивные размышления превращаются в бесконечный внутренний диалог и рассуждения идут по кругу. Стоит ли так делать, когда уже все произошло? Даже если исход неблагоприятный, не лучше ли забыть о ситуации, которая уже в прошлом? Ведь если постоянно возвращаться к этому и до бесконечности перебирать различные варианты, разум становится, словно белка в колесе. Несмотря на непрерывное движение, она фактически не двигается с места. Так же происходит и с круговоротом мыслей. Надо учиться его останавливать, чтобы сохранить психические силы. Иначе слишком много сил уходит в никуда.

Способы успокоения ума существуют во многих духовных практиках. И некоторые из них прекрасно подходят для каждого. Вот самое простое медитативное упражнение.

Сядьте или лягте удобно и начните наблюдать за своими мыслями. Представьте, что ваше сознание – голубое бездонное небо, а мысли – облака. Просто наблюдайте за их течением, не пытаясь думать о них или от них избавиться. Задайте себе вопрос: «Какая будет моя следующая мысль?» Когда она придет, задайте вопрос снова... В какой-то момент мысли просто закончатся, ваш ум успокоится, и психологическое состояние придет в норму.

Если будете практиковать такую медитацию постоянно, вы научитесь контролировать свой разум. И больше не позволите мыслям крутиться в бесконечном хороводе.

ЧУТЬ ЧТО – В СЛЕЗЫ

- **Часто веду себя как ребенок. От обидных слов – сразу в слезы. И так – при малейшей трудности. В последний раз лились слезы, когда у маленькой дочки была температура под сорок. Как с собой бороться, как стать более закаленным человеком?**

Старусева Евгения Олеговна, г. Североморск

Возможно, вы, Евгения, не можете сдержать слез, когда чувствуете свое бессилие. Вот вы пишете про болезнь ребенка. Любому взрослому на вашем месте было бы очень трудно сохранять спокойствие и уверенность. Однако во многих случаях вы все же можете научиться действовать более конструктивно. Вспомните, в каких конкретно ситуациях вам хочется плакать. Когда не прислушиваются к вашему мнению или когда что-то не получается? Возможно, в детстве родители не обращали должного внимания на ваши слова и желания. Поэтому вы каждый раз чувствуете обиду. Или родители не помогали вам решать трудные задачки, не поддерживали вас. Поэтому и не можете попросить о помощи, когда не справляетесь сами.

В следующий раз, как только захочется плакать, попробуйте остановиться и подумать, что именно вас задело. Разложите ситуацию по полочкам, посмотрите на нее со стороны. Это поможет вам себя контролировать. Потом придумайте разные варианты решения проблемы. Если что-то кажется неразрешимым, обратитесь к близким, друзьям. Так вы научитесь еще и смотреть на ситуации с разных точек зрения.

РАСШИРЬТЕ КРУГ УДОВОЛЬСТВИЙ

- **У меня лишний вес. Начала заниматься спортом и правильно питаться. Удалось похудеть на 10 кг. Надо сбросить еще, но постоянно думаю о еде, и эти мысли, как магнит, тянут меня к холодильнику. Как от них отвлечься?**

Силаева М.А., г. Калуга

Что происходит с нами во время диеты? Организм, привыкший легко и просто получать удовольствие в виде еды, начинает протестовать, когда его такого удовольствия лишают. И начинается «ломка». Мысли о еде штурмуют сознание, руки так и тянутся к холодильнику. Все время хочется съесть что-нибудь вкусненькое, и находится тысяча оправданий такому поведению. Можно, конечно, проявить силу воли и буквально заставить себя не есть. Но, как вы, Марина, поняли, психологически это очень трудно. Поэтому предлагаю вам не насиловать свой организм, лишая его привычного удовольствия, а попробовать перехитрить.

Возьмите чистый лист бумаги, нарисуйте большой круг (насколько позволяет размер листа). В центре – маленький кружок. Оставшуюся площадь разделите на 20 секторов. Теперь в центре напишите «Мои удовольствия» и начинайте заполнять круг. В каждом секторе напишите, от чего вы получаете или теоретически можете получать удовольствие. Для начала впишите в один из секторов слово «еда». Потом продолжайте: «спорт», «общение с интересными людьми», «покупка красивой одежды», «купание в море», «секс», «творчество», – и так далее.

Теперь вы видите, что еда – всего лишь одно из множества удовольствий, которыми вы можете наполнить свою жизнь. У вас появился выбор, и я уверена, что решение будет не в пользу бутерброда с колбасой.

А в качестве «экстренной помощи», если мозг начинают атаковать мысли о еде, предлагаю сделать следующее. Постарайтесь детально, образно и очень подробно вспомнить, что вы ели в последний раз. Британские психологи провели исследования и установили, что воспоминания о еде существенно уменьшают чувство голода.



Создадим семью!

Для создания семьи ищу одинокого свободного мужчину от 65 до 75 лет, можно инвалида 2-й группы. Мне 65 лет (170-70), без вредных привычек, внешне приятная.

Адрес: Волгихиной В.С., 393462, Тамбовская обл., Уваровский р-н, г. Уварово, ул. Дачная, д. 1, кв. 14

Исповедь одинокой души

Хоть мне уже и 74 (176-78), но с Божьей помощью обслуживаю себя сам. Могу и гвоздь забить. Трезвый, некурящий, люблю чистоту и порядок. Внешность нормальная. Пониженный слух, федеральный льготник. Но я одинок. Хочется только одного: чтобы женщина прижала к груди мою несчастную голову и прошептала что-нибудь обнадеживающее: держись, мол, старик, жизнь продолжается. Стройная фигура, живое и теплое лицо… Красота греет и притягивает, когда женщина умна, но не стремится подчеркнуть это, уступая мужчине. Когда она способна терпеть и прощать. Чисто славянские черты, которые на Западе уже уничтожены. Очень хотелось бы, чтобы моя исповедь затронула сердце такой вот одинокой женщины преклонного возраста, живущей неподалеку в благоустроенном домике. И если она мне ответит, то больше найдет, чем потеряет. Я всегда буду дорожить ею.

Адрес: Трушкину Виктору С., 241035, г. Брянск, ул. Бузинова, д. 4, кв. 11. Тел. 8-483-251-03-80

Ищу порядочного дедушку

Для серьезных отношений ищу доброго, хорошего, порядочного деда 70-74 лет без вредных привычек и судимостей. Мне 70 лет (160-70), выгляжу моложе, по гороскопу Рыбы, без вредных привычек. Но есть жилищная проблема. Живу то у сына, то у дочери. Вы из Пермской области или Чувашии, Башкирии, Татарстана. Сама я родом из деревни Танып-Ключи Чернушинского района Пермской области.

Адрес: Евграфьевой (Бычиной) Венере Николаевне, 614016, г. Пермь, ул. Механошина, д. 17, кв. 74. Тел. 8-922-368-37-79

Нужен верный друг

Через нашу газету хотела бы познакомиться с надежным добрым мужчиной. Ищу друга на всю оставшуюся жизнь. Интересуюсь народной медициной.

Адрес: Герилович Людмиле Семеновне, 183010, Мурманск, пр. Кирова, 25-74

Энергичная и спортивная

Стройная, энергичная дама. Русская, на пенсии, без жилищных проблем. Уверенная на лыжне, пешеходных тропах и автомобильных дорогах. Смогу поддержать и полюбить активного порядочного мужчину старше 50 лет, не курящего, без живота, ищущего подругу и партнера.

Адрес: Кузнецовой Нине, 153032, г. Иваново, ул. Лежневская, д. 164а, кв. 89. Тел. 8-910-680-25-00

Где тебя искать?

Я инвалид 2-й группы (общее заболевание). Мне 36 лет, рост 180 см, симпатичный. Все делаю по дому. Хожу в храм. Люблю животных, природу. Пожалуйста, помогите мне найти свою половинку. Как нам встретиться в жизни? Так плохо быть одному! У моих одноклассников уже появляются внуки, а у меня и детей нет. Я не пью, не курю, ни в какие заведения не хожу. Где же мне найти хорошую девушку? Может, откликнется добрая, спокойная, православная. Можно с инвалидностью.

Юрий, Волгоградская обл., тел. 8-961-081-14-66

Напиши мне письмо!

Интересная девушка ищет молодого человека 28-35 лет славянской внешности для создания семьи. Мне 28 лет, рост 160 см, средней полноты. По гороскопу Близнецы (год Крысы). Образование высшее, работаю. Добрая, скромная, отзывчивая и общительная. Болею эпилепсией. Лечусь и надеюсь вылечиться. Люблю походы, природу. Увлекаюсь фотографией, занимаюсь фитнесом. Жду тебя из г. Самары или Самарской области. Ты спокойный, скромный, заботливый и душевный, не пьешь и не куришь. Буду рада получить от тебя письмо!

Адрес: Анне, 443096, Самарская обл., г. Самара, а/я 2763

Хочу любить и быть любимой

Ищу свою судьбу, свою половинку – одинокого порядочного мужчину, близкого по возрасту. Вы искренний, простой, не вспыльчивый и трудолюбивый. Без вредных привычек (у самой их нет). Мне 52 года (164-75), по гороскопу Рак. Одинокая и свободная. Чувствительная, заботливая, доброжелательная, трудолюбивая. Хочу любить и быть любимой. Жильем обеспечена, на переезд не согласна.

Адрес: Нестеренко Ольге, 606912, Нижегородская обл., г. Шахунья, ул. Лесная, 124. Тел. 8-920-051-94-75

Многое хотелось бы успеть

Мне 49 лет (178-65), по гороскопу Весы. Хотел бы найти женщину добрую, не полную. Если с вредными привычками, то в меру. Возраст – в пределах разумного. Я не лентяй, работаю, не альфонс. По дому умею делать все и даже чуть-чуть больше, но… Есть некоторые проблемы со здоровьем, и нет сейчас своего жилья. А хотелось бы в этой жизни еще многое успеть сделать.

Андрей, Белгородская обл., тел.: 8-920-204-92-01, 8-960-149-43-40

Фишант-С

Естественный путь к здоровью в любом возрасте

Плохая экология, стрессы, гиподинамия приводят к хроническому накоплению в организме токсинов и шлаков, а также к развитию заболеваний.

Эффективным и безопасным способом очищения организма является **энтеросорбция.**

Уникальный энтеросорбент **ФИШант-С** разработан на кафедре факультетской хирургии РГМУ под руководством Главного хирурга России академика B.C. Савельева на базе Первой Градской больницы им. Н.И. Пирогова г. Москвы.

ФИШант-С способствует:

- улучшению функции органов выделения, в первую очередь печени;
- снижению холестерина;
- нормализации микрофлоры кишечника;
- снижению избыточного веса;
- устранению запоров;
- удалению токсинов после приема антибиотиков и отравлений.



Св-во о гос рег. №RU 77.99.11.003.Е.021389.06.11.

Не является лекарственным средством.

ООО «Пента Мед»

www.penta-med.ru

(495) 504-41-01, 504-42-08

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

Вместе – к долголетию

Я врач, мне 48 лет (165-57), выгляжу моложе. Стройная, веду здоровый образ жизни, материально обеспечена. Надеюсь встретить мужчину из Брянска или Калуги, Москвы, живущего в своем доме с садом и участком. Вы добрый, надежный, с золотыми руками. По гороскопу Скорпион или Козерог, от 40 до 60 лет, автолюбитель, спортивного телосложения и среднего роста. Любите лес, речку, ведете здоровый образ жизни. Я люблю спорт, плавание, люблю петь и танцевать – все то, что ведет к здоровью и долголетию. Не люблю лень физическую и духовную. Работаю много, отдыхаю мало. В меру общительная, современная. Люблю уют, чистоту, здоровое питание. Не люблю скуку.

Адрес: Светлане Игоревне, 241000, г. Брянск, г/п, д/в

Плохо одной

Одиночество – это болезнь, и я от нее очень устала. Хочу познакомиться с мужчиной до 70 лет, непьющим и не судимым, с серьезными намерениями. Мне 64 года (170-85), по гороскопу Весы. Разведена, детей нет, инвалид 2-й группы по общему заболеванию. Живу в частном доме одна. На переезд не согласна.

Раиса Егоровна, г. Воронеж, тел. 8-906-590-11-04

Где ты, верный друг?

Надоело одиночество. Вдова, 69 лет (160-55), без вредных привычек, добрая, в трудную минуту всегда помогу. Не люблю вранья. Люблю ходить за грибами, ягодами, на рыбалку. Хотелось бы встретить доброго, верного, надежного друга. Вы не пьете и не курите, без судимостей, русский, не ревнивый, спортивного телосложения. Возраст – от 67 до 72 лет, рост 170-175 см, согласны на переезд ко мне. У меня свой дом в деревне.

Зоя, Курская обл., тел. 8-908-125-36-16

На берегу реки Камы

Познакомлюсь для совместной жизни с женщиной от 70 лет. Мне 85, здоровье нормальное. Только год назад сломал левое бедро и хожу по дому с одним костылем, а на улице – с тросточкой. Сейчас живу у дочери, а своя двухкомнатная квартира пустует. Но если найдется хорошая женщина, уйду в свою квартиру. Она почти на берегу реки Камы, в тихом экологически чистом месте. Родниковая вода недалеко. Женщины, не бойтесь, особой обузой не буду, хотя годы идут к старости. Дачи нет, пенсия 16 000 рублей, на все хватает. Я совсем без вредных привычек. Могу и к вам переехать. Михаил.

Адрес: Токтуевой Ларисе Михайловне (для Михаила), 614097, г. Пермь, Парковый пр., д. 36, кв. 45. Тел. (дом.) 8-342-222-78-21

Все для спокойной жизни

Мусульманка, 78 лет, хочу познакомиться с мусульманином 70-75 лет, без вредных привычек. Все у меня есть: свой дом, огород 8 соток. Машину продала, но это не проблема. Пенсию получаю хорошую. Три сына женаты, живут отдельно, не курят и не пьют. Устала от одиночества. Может, кто не уживается с детьми, но хочет жить спокойно и в достатке… Звоните.

Адрес: Нуреевой Марьям, 461630, Оренбургская обл., г. Бугуруслан, ул. Кузнецкая, 21. Тел. 8-922-822-41-07

Не хватает общения

Скромная порядочная пенсионерка, 62 года, вдова. Живу одна, взрослые дети – отдельно. Очень не хватает простого человеческого общения. Надеюсь познакомиться с таким же одиноким человеком, мужчиной или женщиной, от 60 до 70 лет. Хочется верить, что все же ходит где-то по свету близкий мне человек, честный, общительный, спокойный. Поддержим друг друга!

Любовь, тел. 8-952-559-50-21

Ищу православных друзей

Хочу найти православных друзей любого возраста и пола. Пусть мне напишут и здоровые, и болящие, но глубоко верующие люди. Давайте дружить! Мне 31 год, работаю фельдшером на скорой. Владею татарским, русским, башкирским и латинским языками. Знаю много православных песен, молитв. Храни вас Бог!

Адрес: Хажиеву Тимуру Радисовичу, 452486, Башкортостан, Салаватский р-н, д. Турналы, ул. Школьная, 26

Верю и жду

Мне 44 года, инвалид 2-й группы, по гороскопу Дева. Разведена, есть взрослый сын. Я спокойная, добрая, преданная, но одинокая. Родители умерли рано. Живу на пенсию, увлекаюсь народной медициной, люблю музыку и уют в доме. Надеюсь, что ответит мужчина без вредных привычек, инвалид 2-3-й группы, которому совсем не нужен интим. Вы надежный, добрый, порядочный. И вам не чужды сострадание, милосердие. Вы надеетесь встретить свою судьбу, чтобы быть вместе и в горе, и в радости. Если есть у вас жилье, но вы готовы переехать в Курскую область, буду рада.

Отзовись! Не молчи и не прячься.
Я сквозь даль и сквозь время зову,
Я тебе раскрываю душу,
Я люблю тебя. Верю и жду.

Надежда, Курская обл., тел. 8-930-762-71-00

Рада доброму знакомству

Вдова, 62 года, рост 170 см, стройная, внешне приятная. Инвалид 2-й группы, русская. Заботливая, без вредных привычек. Ищу подругу, сестру. Буду рада познакомиться и с пенсионером 65-72 лет, оптимистом, без вредных привычек (алкоголь – по праздникам), без жилищных проблем и судимостей. Вы только из Санкт-Петербурга или области. Согласна на переезд в пределах своей области.

Адрес: Максименко Вере, 188225, Ленинградская обл., Лужский р-н, д. Ям-Тесово, ул. Центральная д. 6, кв. 22. Тел. 8-904-602-25-11

Обретем свое счастье

Вдова, 64 года, добрая и ласковая, верная и надежная. вредных привычек нет, жилье есть. Ищу мужчину от 64 до 70 лет. Чтобы был не курящий, а выпить иногда можно. Звоните, если трудно в жизни одному, и мы обретем счастье.

Надежда, тел. 8-910-719-44-34, 8-919-063-43-94

Вдвоем легче

Пенсионерка, 65 лет, инвалид 2-й группы с заболеванием суставов. Живу одна, детей нет. Ищу мужчину или женщину – такого же одинокого человека, у которого проблемы со здоровьем. Вдвоем нам было бы легче в этой непростой жизни. Несмотря на нездоровье, все делаю сама, многое умею, хожу на своих двоих. Не пью и не курю, лечусь только народными средствами. Может, поэтому и на плаву.

Тамара, Белгородская обл., тел. 8-905-670-58-63

Для общения и поддержки

Хотела бы найти друга до 70 лет, из Санкт-Петербурга или области, чтобы можно было общаться. Возможно и совместное проживание (как получится). Мне 60 лет.

Адрес: Котляровой Людмиле Николаевне, 197136, г. Санкт-Петербург, ул. Гатчинская, д. 18, кв. 9

Отзовитесь, девочки и мальчики!

Позвоните мне, пожалуйста, воспитанники Погорельского детского дома! Жил я там в 1951-1956 годах. Село Погорелое Городище (или Хлопово Городище) Калининской области, ныне Тверской.

Адрес: Кочкину Виктору В., 170034, г. Тверь, ул. Ерофеева, д. 21 (пристрой), кв. 18. Тел. 8-960-710-43-29, 8-482-276-09-69

Будем дружить семьями

Мы с мужем пенсионеры. Решили переехать с Севера в Санкт-Петербург. У нас там квартира в районе метро «Проспект Просвещения», но вот беда – нет знакомых, друзей. А жить в чужом городе без общения очень трудно. Хотелось бы дружить семьями.

Адрес: Никифоровой Вере Николаевне, 628415, Тюменская обл., г. Сургут, ул. Губкина, д. 3, кв. 135. Тел. 8-912-510-75-08, 8-922-405-50-59



Эпилепсия после инсультов

Мама перенесла три инсульта, совсем не ходит. Теперь мучают приступы эпилепсии. Я читала, что есть трава гармала обыкновенная и противоэпилептические сборы. У кого есть опыт лечения? Может быть, кто-нибудь нам поможет справиться с болезнью?

Адрес: Кочуриной Наталье, 624300, Свердловская обл., г. Кушва, ул. Красноармейская, д. 2, кв. 32

Аденокарцинома простаты

Мне 72 года. Месяца 3 назад появились проблемы в мочеполовой системе, отек в правой ноге, слабость. Оказалось, завышен ПСА крови. Диагноз после биопсии такой: мелкоацинарная аденокарцинома простаты. Врачи рекомендуют гормонотерапию. Но с моей пенсией не могу покупать нужные препараты. Остался один на один с болезнью. Дорогие читатели, подскажите, пожалуйста, средства народной медицины! Буду рад, если кто-нибудь отзовется.

Адрес: Ибрагимову А.М., 368607, Дагестан, г. Дербент, ул. С. Габиева, 22/55

Инфаркт и логоневроз

Мой взрослый внук окончил технический университет, теперь предстоит работа. Но после испуга в детстве он сильно заикается. Диагноз логоневроз. Есть ли современные средства лечения? Очень прошу вас сообщить мне! Теперь о своих болячках. Их много, мне 66 лет. В мае 2010 года случился инфаркт миокарда. Диагноз такой: ИБС, проникающий переднебоковой инфаркт миокарда, постинфарктная стенокардия, кардиосклероз. Принимаю лекарства. Но при небольшой нагрузке (даже ходьбе) сдавливает в груди. Боли в области сердца. Может быть, кроме основного лечения, вы порекомендуете и другие средства для облегчения состояния?

Адрес: Соловьевой Татьяне Семеновне, 403976, Волгоградская обл., Новоаннинский р-н, 1-е Березовское ОС, х. 1-я Березовка, ул. Школьная, 23

Не проходит туберкулез

Шестой год страдаю от туберкулеза, сделали две операции. А у меня дети еще маленькие и муж – инвалид. Слышала, что вылечивают медведки и бобровая струя. Но где их достать? Очень надеюсь на вас, добрые люди. Помогите ради Бога!

Адрес: Ирине Владимировне, 636711, Томская обл., г. Каргасок, ул. Советская, д. 29, кв. 5

Очень устала болеть

В 2003 году мне поставили диагноз гистиоцитоз Х. Прошла химиотерапию, с 2009 года была на поддерживающей терапии. Но в 2012 году случился сильный приступ стенокардии, затем начались проблемы с правым глазом. Назначенный гормон отменили, и состояние ухудшилось: не дышал нос, перед глазами – туман. Диагноз такой: эутероидная инфильтративная офтальмопатия. С тех пор хожу от врача к врачу. Лекарство, выписанное окулистом, не помогло. Лор сказал, что нужно удалить полипы в носу. Но я их уже удаляла в 2008 году… Заработала на антибиотиках анафилактический шок. У меня аллергия на многие лекарства. В мае стала хуже слышать, закладывает уши. По ночам почти не сплю, нечем дышать. Аппетита нет, вес 47 кг. Глаз и все лицо заплыли, нос не дышит, плохо вижу и слышу – так и живу. Очень устала. Не выдерживает сердце, и нервы уже не в порядке. Надеюсь на вашу помощь. Мне 61 год.

Адрес: Шорниковой Нине Федоровне, 197343, г. Санкт-Петербург, ул. Омская, д. 19, кв. 54. Тел. (812) 492-87-13

Артроз коленного сустава

Напишите, пожалуйста, хороший рецепт от артроза коленного сустава! Надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Веер Раисе Григорьевне, 370052, г. Баку-52, ул. Хулуфлу, д. 40, кв. 38

Беспокоит позвоночник

Мне 74 года, болезней много, но особенно беспокоит позвоночник. Будто что-то давит вниз. Возникают дрожь, озноб. В январе съездила в санаторий, но после процедур стало хуже. Заболели ноги, колени начали опухать, тяжело садиться и вставать, больно спускаться и подниматься по лестнице. От уколов, лекарств улучшений нет. Но я стараюсь двигаться, даже езжу на велосипеде. Часов с 8 вечера боль успокаивается, а ночью беспокоят ноги, руки. Часто просыпаюсь. На МРТ – распространенные дегенеративно-дистрофические изменения пояснично-крестцового отдела позвоночника, стеноз, спондилоартроз. Измучилась от боли. Как облегчить состояние? Пожалуйста, помогите советом!

Адрес: Ивановой Вере Александровне, 174260, Новгородская обл., г. Малая Вишера, ул. Лесная, д. 38, кв. 18

Помогите восстановиться!

В апреле 2012 года перенесла инсульт. Речь не потеряна, лицо нормальное, но парализовало правую сторону. Рука отошла полностью, вот ею и пишу. А хожу плохо, с тростью. Без нее качает. И обе ноги как отмороженные. Но больше всего мучает то, что правую ногу крючит, тянет. Если долго сижу в автобусе, потом еле иду. А ночью очень часто вытягиваюсь в струнку, тяну мышцы – и вроде бы получше. Утром делаю зарядку и массаж. Потихоньку расхаживаюсь, и все-таки правую ногу как-то подтягиваю во время ходьбы. Уже столько выпито таблеток, сделано массажей! Может, есть еще средства, чтобы восстановиться? Очень прошу откликнуться.

Адрес: Выростовой Валентине Ивановне, 187111, Ленинградская обл., г. Кириши, ул. Романтиков, д. 7, кв. 65

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ

Метеоневроз, гипертония

Моя огромная просьба – откликнуться тех, кто смог себе помочь облегчить состояние при метеозависимости (метеоневрозе). Поверьте, жить так нет сил! Много неприятных ощущений плюс другие возрастные проблемы (мне 65 лет). Беспокоят скачки артериального давления, гипертонические кризы. Сильная слабость, шатание, потеря аппетита, головная боль и прочее. Обычное лечение эффекта не дает. Пожалуйста, помогите!

Адрес: Астафьевой Зое Ивановне, 399540, Липецкая обл., с. Тербуны, ул. Колхозная, д. 5, кв. 9. Тел. 8-920-518-32-31

Мучают боли в спине

Страдаю от распространенного остеохондроза грудного отдела позвоночника. Мучают сильные боли в спине, ребрах. Еще артроз крестцово-подвздошного сочленения слева. Откликнитесь, если кто сталкивался с такими болезнями! Подскажите, пожалуйста, как полечиться народными средствами.

Адрес: Бондаревой Зое Дмитриевне, 249192, Калужская обл., г. Обнинск, ул. Курчатова, д. 22, кв. 105

Аллергия, отек Квинке

Сыну 22 года, в сентябре 2012 года поставили диагноз отек Квинке (гигантская крапивница). Отеки у него чаще всего на губах, веках, щеках, слизистой рта. Сопровождаются болью и жжением. Очень надеюсь на вашу помощь, добрые люди! Может, кто вылечился?

Адрес: Шамсутдиновой Фаине, 452683, Башкортостан, г. Нефтекамск, ул. Ленина, д. 78, кв. 50

Внук заикается

Четырехлетний внук еще плохо говорит. Здоровье у него нормальное – кроме простуды и гриппа, ничем не болел. Но он не может произнести многие слова, заикается. По казахским народным рецептам несколько раз варили ему язык барана, и все равно заикается. Врачи говорят, что некоторые дети поздно начинают говорить. Внук умный, шустрый, интересуется всем, пытается рассказывать наизусть стихи, но с заиканием. Помогите, если кто знает способы лечения заикания в 4-летнем возрасте!

Адрес: Муханову Максату Мухановичу, 160902, Казахстан, Южно-Казахстанская обл., г. Сарыагаш, ул. Ахметова, д. 39

Кальцинаты простаты

У меня кальцинаты простаты (3,5 мм). Доктор сказал, что удалять не будут. По-моему, потенция стала слабая. Подскажите, пожалуйста, можно ли удалить кальцинаты с помощью трав? Мне 64 года.

Адрес: Стрелкову Владимиру, 623950, Свердловская обл., г. Тавда, ул. Малышева, д. 2, кв. 1

Лицевой спазм

Мне поставили диагноз лицевой гемиспазм. Сначала подергивался глаз, потом начало сводить щеку, да так, что не могу не только говорить, но и двигаться. И глаз постоянно моргает. Целый год лечилась народными средствами, массажами, но они лишь на время снимали спазмы. Невролог, которая, как мне сказали, собаку съела на этой болячке, сказала, что поможет только ботулотоксин, причем только на 4-6 месяцев, а потом снова будет необходимо дорогое лекарство. Но и это не лечение, а только средство снятия спазма. Получается, что моя болячка не лечится? Помогите, если возможно!

Адрес: Гончаровой Анне Анатольевне, 633216, Новосибирская обл., Искитимский р-н, п. Линево, бульвар Ветеранов войны, д. 13, кв. 10

Почему повышен холестерин?

Дочери 50 лет, серьезных болезней нет, а тревога у меня вот какая. У нее повышенный холестерин (до 8-9). Она не переедает, иногда держит пост, правда, с рыбой. Но даже после поста (7 недель) показания были 7,3. Врач говорит, что ничего страшного, можно и так жить. Но если холестерин не приходит в норму, значит, есть причина, что-то в организме не так. Помогите советом!

Адрес: Ларионовой Зинаиде Ивановне, 617066, Пермский край, г. Краснокамск, ул. Калинина, д. 3, кв. 69

Подскажите народные средства!

В 76 лет у меня камни в желчном пузыре и воспаление печени. В мае лежал в больнице с приступом, делали много уколов и капельниц. Через 5-6 дней лечения началось недержание мочи, особенно ночью. Назначенное лекарство не помогло. В таком состоянии выписали из больницы. Анализы крови и мочи хорошие. У меня еще сахарный диабет 2-го типа, пью лекарство. Лежу в памперсах. Недавно уролог из Уфы сказал, что недержание из-за нервов, и послал меня к неврологу, а тот назначил свои лекарства. Но я еще не начал их принимать. Может, есть и народные средства? Очень жду ваших советов!

Адрес: Хайбрахманову Назифу Хайбрахмановичу, 452800, Башкортостан, г. Янаул, ул. Азина, д. 13, кв. 4

Макулодистрофия глаз

Срочно требуется информация по лечению народными способами влажной макулодистрофии глаз. Предлагают инъекции. Не знаю, делать или нет.

Адрес: Любарской Любови Ивановне, 624300, Свердловская обл., г. Кушва, ул. Кузмина, д. 9, кв. 2

Надеюсь на женские советы

Мне 50 лет, при росте 162 см вешу 88 кг. У меня менопауза. Говорят, что в этот период плохо расщепляются жиры в организме, поэтому возникают проблемы с лишним весом. Дорогие женщины, прошу вас, откликнитесь! Очень нужны ваши советы, рецепты.

Адрес: Васюковой Татьяне Васильевне, 187760, Ленинградская обл., Подпорожский р-н, п/о Винницы, ул. Великодворская, 24

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №17(283)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».

Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».
Все права защищены.

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.

Подписано к печати 06.08.2013.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 26 августа.
Установочный тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз.
Цена свободная

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «ИТАР-ТАСС», РИА Новости, «Русский фотобанк».
Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются.



